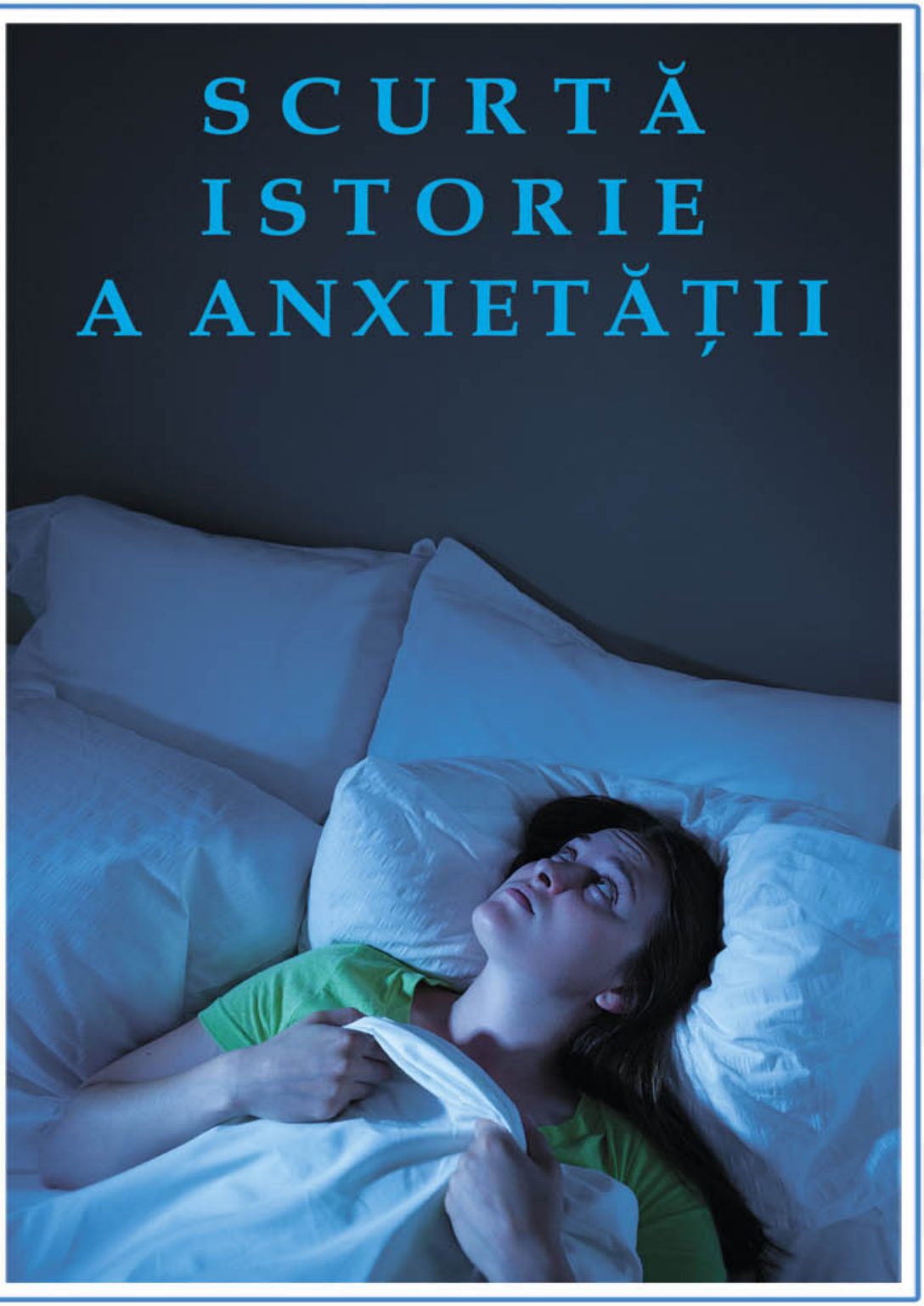
patricia pearson

SCURTĂ ISTORIE A ANXIETĂȚII



PSIHOLOGIE

Patricia Pearson

Scurtă istorie a anxietăţii

Traducere din limba engleză de
ROXANA MELNICU

Editura NEMIRA
2011

NEMIRA

Patricia Pearson
Scurtă istorie a anxietăţii

Patricia Pearson
A brief History of Anxiety

© Nemira, 2011

Redactor: Dana Ionescu
Tehnoredactor: Stelian Bigan
Copertă: Gabi Dumitru

Orice reproducere totală sau parţială a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă
şi se pedepseşte conform Legii dreptului de autor.

ISBN ePub: 978-606-579-468-9
ISBN Print: 978-606-579-275-3

Născută în 1964 într-o familie de diplomaţi canadieni, PATRICIA PEARSON a studiat la Trinity College din Toronto, la University of Chicago şi la Columbia School of Journalism. Din cariera sa publicistică face parte colaborarea cu publicaţii ca *The New Yorker, The New York Times, The Guardian* sau *USA Today.* A publicat două romane (*Playing House* – 2003 şi *Believe Me* – 2005), precum şi volume de nonficţiune, fiind recompensată cu mai multe premii. A trăit la New York, la Delhi şi la Moscova, iar în prezent locuieşte la Toronto.

Pentru G.A.H.P. şi K.A.P., care au trecut prin aşa ceva.
Şi pentru Anne, care i-a dăruit hrană sufletului meu.

CAPITOLUL 1

SĂ ÎNCEAPĂ ACŢIUNEA!

Prevăd un mare pericol dacă guvernele şi societăţile nu acţionează pentru combaterea armelor nucleare şi pentru a preveni schimbările climei de aici încolo.

STEPHEN HAWKING, fizician şi membru al consiliului sponsorilor revistei „Bulletin of the Atomic Scientists“, 2007

Mă trezeam în fiecare dimineaţă cu o groază teribilă ghemuită în adâncul stomacului şi cu senzaţia că viaţa e dominată de nesiguranţă, senzaţie pe care n-o cunoscusem până atunci…

WILLIAM JAMES, 1902[1]

Ştiindu-mă cum mă ştiu, mi-ar plăcea să nu mă tem de următoarele: facturi telefonice, cancer ovarian, urşi grizzly, traversarea unui teren de golf noaptea, asalturi ale insectelor înaripate, locuri situate la mare înălţime, epuizarea benzinei, o aluniţă de pe spate, pe care s-o simt tot timpul, dar pe care să n-o văd şi care să se transforme pe furiş într-un melanom malign. Plus zborul cu avionul. Aceasta este o mare problemă. Şi câteodată mă tem şi că supervulcanul de sub Parcul Naţional Yosemite o să erupă şi o să ne ucidă pe toţi. Desigur, mi-e frică şi de o insuficienţă hepatică neprevăzută. Şi de vaci. De asemenea, dar numai uneori, când realmente mă copleşeşte anxietatea, mă cuprinde teama că maşina pe care o conduc va exploda pur şi simplu.

Problema nu este că aceste temeri nu ar fi inerent valide - *poate că sunt.* Trebuie să fim vigilenţi. Trebuie să ne luptăm

încontinuu cu validitatea propriilor temeri. Şi, totuşi, mă pun pe gânduri lucrurile de care nu mă tem: crime, lilieci, cenzură socială, terorism, cancer de sân, grăsimi trans şi un rău pe care l-ar putea păţi cei doi copilaşi ai mei.

„Mă contrazic? Foarte bine, mă contrazic“, scria Walt Whitman, marele poet american care avea fobie de păianjeni. Aparent, împărtăşesc această veche înclinaţie spre contradicţie cu patruzeci de milioane de americani adulţi, înclinaţie manifestată fiecare an. Este un număr uluitor. Aproape 20% din adulţii care locuiesc în Ţara Vitejilor[2] sunt la fel de anxioşi ca mine, într-un fel sau altul, într-un grad care atinge pragul de semnificaţie clinică. Unii dintre ei manifestă fobii, alţii au atacuri de panică, alţii suferă de anxietate generalizată (acesta este diagnosticul meu), alţii prezintă isterie somatică, tulburări de stres posttraumatic, tulburări obsesiv-compulsive, adică au probleme destul de variate.

Îmi place să-mi imaginez cum aceste patruzeci de milioane de suflete-surori atinse de nevroză resimt acelaşi vibrant semnal de alarmă pe care l-am simţit eu în ianuarie 2006, când am observat că Departamentul Federal de Sănătate şi Servicii în Slujba Oamenilor a editat un buletin despre pandemia de gripă. Avertizarea a fost emisă printr-un website nou dedicat acestui subiect, pandemicflu.gov, care îi sfătuia pe cetăţenii din toate statele să-şi facă provizii de apă şi de hrană pentru şase sau opt săptămâni… *un scenariu apocaliptic.*

„Dar de ce?“, m-am întrebat în timp ce aveam palpitaţii. „Ce o să se întâmple?“ O căutare pe Google mi-a dezvăluit lucruri îngrozitoare. Multă suferinţă şi moarte. Pur şi simplu o epidemie îngrozitoare, care se va răspândi cu viteza cu care s-a răspândit Marea Epidemie de Gripă din 1918. O nouă pandemie care i-ar fi ucis pe mai toţi oamenii în floarea vârstei, într-un timp mai scurt sau mai lung (nu s-a precizat când). În iarna lui 2006, virusul încă se străduia să facă mutaţia pentru a infecta oamenii mai repede decât păsările, dar apoi… gata. Înţelegeţi? Urma calamitatea.

După cum susţinea website-ul pandemicflu.gov, de care am dat pornind de la un link întâmplător de pe Drudge Report, tocmai de aceea era neapărat necesar să facem stocuri de conserve de ton şi apă Evian în pivniţă: deoarece la momentul cuvenit vânzătorul de la magazinul din colţ o să moară subit şi *n-o să mai aibă cine să ne vândă mâncare.*

Cum am făcut faţă eu şi patruzeci de milioane de americani acestei situaţii? Când suferi de anxietate, corect

descrisă ca fiind o frică ce-şi caută o cauză, nu mai ai nevoie de încurajări oficiale. Mai slăbiţi-mă cu sfaturile voastre care mă îndeamnă să fac stocuri de alimente, deoarece iată la ce m-au dus ele.

„Patricia?“, a îndrăznit să mă abordeze peste aproximativ o lună soţul meu, după ce semnase de primire pentru un colet care venise la uşă. „Eşti în regulă?“ „De ce?“, am strigat nepăsătoare de la biroul meu de la etajul al treilea. „Ei bine“, a spus el urcând, vocea pe care şi-o controla răsunând mai tare la fiecare treaptă urcată, „săptămâna trecută la noi acasă a sosit un colet cu douăsprezece baxuri de legume congelate, de la compania Survival Acres. Am vrut să te întreb de ele, dar am uitat şi acum se pare că ai cumpărat o cutie mare de tot de unt praf“.

Stătea în pragul de la biroul meu, arătându-mi pachetul care tocmai ne fusese livrat. „Scrie aici că trebuie să adăugăm 27 de ceşti de apă.“ Dragul meu soţ m-a scrutat cu atenţie, de parcă n-ar fi ştiut dacă să izbucnească în râs sau să mă ia în braţe.

Mereu se întâmplă aşa. Îl iau pe nepregătite. Întrebaţi pe oricine suferă de ceea ce John Keats numea „nelinişti mereu la pândă“[3] şi fiecare vă va asigura că suferinţa sa nu e vizibilă cu ochiul liber. Anxioşii cronici nu par timizi şi nu se chircesc de spaimă. Nu ne foim şi nici nu gemem când ne urcăm în avion. În folclor şi în anecdote, persoanelor anxioase li s-au atribuit şi trăsături ca imaturitatea şi dezinhibiţia emoţională, aşa că s-au ales cu imaginea de „nevricoşi“, dar această percepţie este o prejudecată. Temerile noastre sunt intime, arbitrare, idiosincratice şi, foarte des, ascunse. Anxietatea se cuibăreşte nevăzută în minte, unde se manifestă violent, pe căi secrete.

Prietenii, cunoştinţele, copiii, chiar şi îndrăgoştii se pot păcăli. Cine ştia că Charles Darwin se lupta să scape de o panică ce-l chinuia din ce în ce mai mult în ultimii ani de viaţă? Cine a bănuit spaima simţită de Alfred Lord Tennyson sau de W. B. Yeats? Oare se vede vreo urmă de groază în bucuria îndrăzneaţă pe care o emană Aretha Franklin atunci când cântă sau în jocul elegant al lui David Beckham? Cu toate acestea, amândoi se luptă tot timpul împotriva neplăcutului sentiment că sunt pe marginea prăpastiei. Ştiu că un preşedinte al unei mari companii este paralizat de frică ori de câte ori intră într-un tunel, dar mă îndoiesc că asociaţii lui au observat acest lucru atunci când au intrat împreună, într-o limuzină fiind, în tunelul care leagă Aeroportul La Guardia de East River şi Manhattan. O altă cunoştinţă de-a mea, un

profesionist împlinit, îşi petrece timpul liber întocmind pe furiş planuri pentru momentul în care o tornadă sigur o să se abată asupra casei ei din Montreal. Am un prieten fermecător în societate, care excelează la locul de muncă din Chicago, cu toate că este stăpânit de fobia că ceva o să-i rupă degetele de la picioare.

Nu se poate afirma că o persoană anxioasă este identificabilă de la distanţă. Indiciile nu sunt prea puternice. Anxioşii nu se recunosc nici măcar ei între ei. Aprehensiunea ne străbate ca un şuvoi subteran; electrizează atunci când nimeni nu este atent.

În martie 2006, guvernul din Noua Zeelandă a început să trimită tuturor cetăţenilor săi scrisori în care le cerea să se gândească serios la iminenta izbucnire a unei epidemii mortale. Ştiu asta deoarece, în loc să mă îngrijesc de problemele financiare, cele care erau, de fapt, la originea anxietăţii mele, vizitam zilnic un website denumit Flu Wiki. Acolo se găsea un impresionant amalgam de persoane foarte comunicative, agresive şi turbate din toată lumea, care postau spre a fi discutate subiecte ca „Ce o să facem cu cadavrele?“. Era ca o întâlnire informală şi nerecunoscută a Nevroticilor Anonimi. Conversaţiile se înscriau într-o paletă largă, de la discursuri ştiinţifice despre mutaţiile viruşilor la analize ale pandemiilor din istorie, sfaturi despre cum să stocăm combustibilii acasă, în caz că autocarantina ar fi singurul mod eficient de protecţie împotriva contractării virusului.

„M-am spălat pe mâini atât de des săptămâna asta, că au început să sângereze“, a scris într-o seară pe Flu Wiki o mamă a şapte copii, originară din Texas. Ea era independentă şi responsabilă. Deja cumpărase cadouri pentru zilele de naştere ale copiilor şi pentru Crăciun, astfel încât ai ei să se poată bucura de toate ritualurile obişnuite cât timp vor sta în carantină. Ea se gândise deja la toate posibilităţile. Asta, pentru că anxietatea apelează neîncetat la nesfârşite judecăţi de genul „Ce se întâmplă dacă?“ şi „Dacă…, atunci…“. Esenţa acestei maladii este intoleranţa faţă de situaţiile de incertitudine. După cum a spus psihologul Maria Miceli[4], este vorba despre nevoia de „control absolut, de predictibilitate absolută“. Femeia din Texas era foarte activă pe site şi părea să fie un fel de mamă pentru ceilalţi. Ea a mărturisit că este epuizată. Eu aş fi sugerat că are un început de tulburare obsesiv-compulsivă – de aceea se spăla pe mâini până-i dădea sângele –, dar orice postare care ar fi sugerat că această comunitate suferă de vreo tulburare era înlăturată

imediată, cu un cor de ocări – şi astfel de postări apăreau din când în când.

Am citit cu interes „Să gătim numai cu ingrediente conservate“, simţind o anumită nostalgie faţă de vremea pionierilor americani, aşa cum este ea descrisă în „Căsuţa din prerie“, când oamenii aveau temeri de scurtă durată, clare, şi când taţii aveau câte o armă. Dar nu m-a entuziasmat un subiect ce priveşte epoca postapocaliptică, de genul „Cum să prevenim atacurile asupra casei“, având la bază ideea că oamenii nepregătiţi de pandemie vor porni într-o căutare disperată, agresivă după hrană. Toate cele 262 de sugestii despre această temă clasică americană erau inventive, onest şi ca la mama acasă, ca şi cum Martha Stewart s-ar fi ales cu o psihoză şi ar fi tipărit o ediţie specială a revistei ei: decoraţiuni şi brioşe pentru bântuiţi. „Rulaţi prosoape de hârtie şi legaţi-le bine în saci de plastic ca să aibă forma unui cadavru; apoi stropiţi cu ulei de sconcs“, sugera un poster. „Puneţi acest «cadavru» pe trotuar sau în altă parte, ca să se observe «sângele» ce pare să se scurgă din el.“

Dacă cineva de pe website-ul Flu Wiki începea să se întrebe dacă nu cumva acordăm o „atenţie selectivă ameninţării“, cum spun cercetătorii că suntem înclinaţi să facem noi, cei cu anxietate, se putea găsi oricând o declaraţie a experţilor în gripă aviară care să vină în sprijinul ideii. De exemplu, potrivit epidemiologului Michael Osterholm, directorul Centrului de Cercetare şi Strategii de Combatere a Maladiilor Infecţioase la Universitatea din Minnesota, dacă pandemia nu izbucnea în iarna aceea, „nu ştiu ce putem face, poate doar să spunem «Suntem terminaţi»“.[5]

Desigur. Dar oricum suntem terminaţi. Când scriu aceste rânduri, în iarna anului 2007, oamenii de ştiinţă din Londra tocmai au mutat minutarul Ceasului Apocalipsei, ca să ne arate că ne-am mai apropiat cu un minut de ora zero a sfârşitului civilizaţiei. Nu sunt sigură ce vor să fac eu ca reacţie la acest gest ceremonial dramatic, poate doar să suspin adânc şi să cad în genunchi. Poate să mă acopăr cu frunze uscate, aşa cum am văzut că făcea în curtea casei mele o veveriţă rănită, într-o dimineaţă umedă de noiembrie, ascunzându-se cu mare iscusinţă.

Dacă mă pregătesc pentru o pandemie de gripă, pot cel puţin să stochez cutii de unt şi să pun la cale retragerea familiei dintr-un centru urban. Ce anume ar trebui să fac în legătură cu „sfârşitul civilizaţiei“? Oamenii de ştiinţă care pun în mişcare Ceasul Apocalipsei practică o retorică perdantă, în realitate mai atrăgătoare pentru depresivi decât

pentru anxioşi. Anxietatea se deosebeşte de depresie prin aceea că anxiosul nutreşte o vagă speranţă, una neîmpăcată, că va izbândi. Depresivul capitulează cu arme şi bagaje, cade în genunchi şi spune „la naiba cu toate!“. Dintre numeroasele scenarii vagi, dar apocaliptice, care li se oferă în vremurile noastre, anxioşii le caută atent pe cele în care se pot implica. Ca să răspunzi la Ceasul Apocalipsei trebuie să identifici şi să localizezi figuri obscure din traficul internaţional de arme, care acţionează în colţuri îndepărtate ale Asiei Centrale, pentru ca apoi să le împiedici să vândă arme nucleare. Dacă nu, va fi sfârşitul lumii. Însă ameninţarea gripei aviare cere numai o grămadă de cumpărături la hipermarket.

Există o gamă largă şi variată de reacţii de groază, dar specialitatea este ceea ce psihologul Maria Miceli numeşte „planificarea analitică ipotetică“. Iată un exemplu: stai lungit în pat noaptea şi depeni în minte tot atâtea scenarii prospective câte îţi poţi imagina, apoi le repeţi şi în franceză, sau îţi închipui că eşti pisică şi trebuie să faci astfel de scenarii. „Puterea pe care o ai asupra întâmplărilor depinde în mare măsură de puterea de a prevedea întâmplările“, observă Miceli, „deoarece, dacă nu poţi prevedea, nu poţi nici acţiona“. Pentru a face acţiunile preventive necesare, trebuie să mă străduiesc să duc la bun sfârşit o misiune laborioasă şi solicitantă, aceea de a formula cele mai variate ipoteze despre evoluţiile posibile ale întâmplărilor. Posibilităţile sunt, de fapt, infinite, de aceea anxietatea nu dispare niciodată, ci pur şi simplu se adânceşte, cum se adâncesc şanţurile într-un disc de vinil.

Dar ce mă fac, dacă nu pot să bag
Cutia de unt praf şi mâncărurile deshidratate
În Mazda mea? Împreună cu câinii şi cu copiii?
Atunci o să rămânem aici? În pivniţă?
Câinii vor avea nevoie afară, cum vor intra înapoi,
Fără să aducă virusul în casă, pe picioare?
Poate calcă în găinaţ.
Poate că ar trebui să le cumpăr nişte botoşei?

În zilele noastre se vorbeşte foarte mult despre frică: politicile fricii, cultura fricii, „darul“ fricii, frica de frică. Dar frica şi anxietatea sunt două experimente foarte diferite şi, de fapt, anxietatea este caracteristica epocii noastre. Frica este invocată de o ameninţare imediată şi cere o reacţie. Te urmăreşte un urs: fugi. Pe şosea, un şofer pierde controlul maşinii: te dai în lături de pe drum. Teroriştii deturnează avionul în care te afli şi se prăbuşesc cu el spre Washington: îţi spui „Să înceapă acţiunea“.

„Frica ascute simţurile“, observa psihiatrul german Kurt Goldstein, „anxietatea le paralizează“[6].

Considerăm că cele două reacţii arată o diferenţă de caracter, dar în realitate este vorba numai despre o diferenţă de formulare. Nu înseamnă că există oameni mai înclinaţi către anxietate paralizantă şi alţii care au curajul de a clarifica ce simt. Dimpotrivă. Cercetarea recentă prin neuroimagerie[7] a demonstrat că aceiaşi oameni care suferă de tulburări anxioase reacţionează absolut normal în caz de pericol real – reacţie exprimată prin felul în care acea parte a creierului cunoscută sub numele de amigdală se activează atunci când este stimulată de indicii exterioare. Cu alte cuvinte, în avionul din cursa United 93, deturnată la 11 septembrie 2001, nevroticii au reacţionat la fel de repede şi de curajos ca toată lumea la ameninţarea clară şi reală.

Trăsătura caracteristică a anxietăţii este lipsa unui obiect al fricii. Te străbate în valuri informe, succesive, te trage în jos până ce presiunea şi constrângerea devin tangibile şi panica tot creşte: e groasă, mă scufund adânc, o să mă înec. După cum observa odată psihanalista Karen Horney[8], incredibil de angoasante sunt „sentimentul difuz de nesiguranţă şi sentimentul de a fi neajutorat în faţa ameninţării“.

Iată-mă la prima excursie a fiului meu, care este în clasa întâi. Suntem în autobuzul şcolii şi ne îndreptăm spre teatru, ca să vedem un spectacol de muzică şi dans despre Anul Nou chinezesc. Fiul meu şi colegul lui de 6 ani, veseli şi zvăpăiaţi, se joacă de-a spionii, în timp ce prin faţa noastră, prin circulaţia lentă şi vâscoasă, se strecoară un peisaj gri de Toronto în ianuarie. Cei doi copii sunt bucuroşi din cale afară. Viaţa este minunată. Autobuzul miroase a mănuşi ude şi zăpadă topită, a păr proaspăt spălat cu şampon şi a gumă de mestecat Juicy Fruit. Scaunele saltă delicios pe arcuri. Poţi să sari în sus şi în jos în pantalonii de schi şi nimeni nu te dă afară. Trecând de la una la alta ca şi cum ar fi fost la un bufet cu bunătăţi, Geoffrey şi Aidan trec de la jocul de-a spionul la smulsul şepcilor copiilor din faţa noastră şi apoi la un joc imaginar din „Războiul Stelelor“, în care comunică unul cu altul ca şi cum ar fi la cele două capete opuse ale galaxiei, acoperindu-şi gurile cu mâinile mici şi simulând paraziţii din comunicare.

Eu stau lângă ei, fiind un părinte voluntar, uitându-mă în jur şi prefăcându-mă că sunt veselă, dar fiind în acest timp pradă unei angoase fără nume, indefinibile. De la umeri la şold, corpul meu este încordat şi cuprins de o teamă persistentă. Îmi afund degetele în palme, încercând să fac faţă

senzaţiei, să o blochez, să rămână în afara creierului meu, a minţii, a sufletului meu – să o stăpânesc ca şi cum ar fi o durere fizică minoră. Artrita, o durere de dinţi, o mahmureală. Neplăcută, dar insignifiantă. Dacă i-aş da drumul din aceste chingi, aş fi întruchiparea vie a „Strigătului“ lui Edvard Munch. Singură, înspăimântată, într-un autobuz de şcoală galben şi vesel, plin de copii.

Munch, care a fost bântuit de anxietate toată viaţa, imortalizează groaza pe pânză aşa cum ţintuieşti o molie în insectar. Este un artist al cărui geniu se apropie de ştiinţă prin precizia cu care revelează măsura în care anxietatea este în acelaşi timp insuportabil de vie şi nebunesc de abstractă. Cred că pot să atribui groaza care mă stăpânea în ziua aceea faptului că tocmai citisem despre Ceasul Apocalipsei sau faptului că nici fiul meu şi nici prietenul lui nu purtau centuri de siguranţă în autobuz, iar noi urma să ieşim din oraş şi să intrăm pe o autostradă mare, sau vremii de iarnă, deranjant de caldă, sau contului meu bancar în continuă oscilaţie – traiului meu de scriitor, azi bogat, mâine sărac, lucruri la care mă gândesc tot timpul. Dar de ce ţipa personajul lui Munch? Ce era cu bine cunoscutele spaime ale lui Tennyson şi Yeats, ale lui William James şi Charles Darwin? Frica lor a pornit în căutarea unei cauze, înţeleg asta. Dar ce a provocat această frică?

„Noaptea trecută, pământul s-a cutremurat în timpul unei furtuni“, scria un participant pe Wiki Flu, când întunecata iarnă a lui 2006 a început să se transforme în ceva mult mai echivoc şi mai blând. „Azi e primăvară aici, în Jersey. E cald, plăcut. Conducând maşina, am simţit că pur şi simplu nu mai pot să cred în pandemie, ceva în interiorul meu îmi spunea «nu, nu se poate». Nu simt pericolul, totuşi, raţional, cred în ce se petrece. Dar în ceea ce priveşte sentimentul, mă simt ca toţi ceilalţi cu care am vorbit şi care resping ideea. Cum e posibil ca mintea să fie aşa de divizată? Este vorba despre confruntarea dintre partea dreaptă şi cea stângă din creier? Oare această dualitate a gândirii o fi prezentă şi la alţi oameni?“

Acest utilizator al Wiki, cum am ajuns toţi să-i spunem website-ului, evidenţia senzaţia periodică de suprareal pe care o aveau multe alte persoane care accesează website, inclusiv eu, când încercam să facem tot ce ne stă în putinţă pentru a preîntâmpina şi pentru a respinge posibilitatea ca toţi să murim. Tipul din Jersey despre care vă povestesc nu ştia, dar reflecţiile lui au fost deja exprimate, atât de frumos, în 1837, de un tânăr filosof danez pe nume Søren Kierkegaard. Observator necruţător şi dominat de propria experienţă

anxioasă, scriitorul de 27 de ani din Copenhaga a avut intuiţii despre propria boală, care, după părerea mea, rămân fără egal. Credem că Freud este geniul nostru în psihologie, dar eu aş spune că geniul este, de fapt, Kierkegaard. „Anxietatea“, scria el, „este teamă, dar păstrează totuşi un contact subtil cu obiectul ei, nu se poate desprinde de el, nici nu doreşte acest lucru“[9]. Dacă frica generează acţiune, anxietatea obligă la contemplare obsesivă: „Este o dorinţă îndreptată spre ceea ce ne sperie, o antipatie simpatetică. Anxietatea este o putere străină care pune stăpânire pe noi, de care, totuşi, nu ne putem desprinde şi nici nu dorim asta, deoarece ne temem, dar lucrul de care ne temem îl şi dorim.“

Doresc eu oare moartea cauzată de gripă aviară? Oare acel om din New Jersey care postează comentarii pe Wiki jinduieşte să treacă în lumea celor drepţi în ploaia de primăvară? Sigur că nu. Dar noi suntem, totuşi, în căutare de ceva. Vrem ceva, un soi de testare primară a propriului nostru curaj care ne face, între timp, să ne angajăm în sporturi extreme şi să ne uităm la filme de groază, ca „Saw“. Suntem dispuşi să ne confruntăm cu provocări mai profunde decât cele pe care pare să ni le ofere societatea. Kierkegaard scria: „Omul doreşte libertate, ceea ce înseamnă autonomie. Nu ne putem maturiza şi nu putem fi pe deplin creativi îngropând sau mutând anxietatea de colo, colo, ci doar trecând prin ea“[10]. Libertatea nu este menită să fie hedonism, ci mai curând atingere a scopului.

Cu alte cuvinte, anxietatea noastră creşte, se răspândeşte prin societatea occidentală, deoarece trebuie să ne dezvoltăm, ca entitate colectivă, din punct de vedere cultural şi spiritual. Kierkegaard şi-a numit epoca „epoca laşităţii“[11]. în care o persoană face „tot ce este posibil pentru a ţine departe gândurile singuratice, cu ajutorul distracţiilor, al fanfarelor de ieniceri şi a tot felul de fapte zgomotoase“. Vedem acest lucru peste tot în jurul nostru, acum, după ce s-au scurs aproape două sute de ani, deşi intuiţiile filosofiei existenţiale sunt rareori prezente în conversaţie. Anxietatea se poate trata cu medicamente şi nu mai este considerată expresia relevantă a unei culturi prizoniere, a cărei dezvoltare s-a oprit şi care se zbate să continue.

Potrivit datelor din World Mental Health Survey[12], cercetare realizată în 2002 în optsprezece ţări, anxietatea a apărut acum ca problema de sănătate mentală cu cea mai mare răspândire în toată lumea. Totuşi, ratele de incidenţă variază dramatic de la o ţară la alta. Statele Unite au cel mai înalt nivel de anxietate din lume, cu o rată de prevalenţă de

28,8% în cursul unei vieţi. La polul opus se află Mexicul – 93,4% din mexicani nu au trecut nicidată printr-un episod major de anxietate (sau depresie). Un american prezintă o probabilitate de nouă ori mai mare de a suferi de anxietate decât un locuitor din Shanghai, iar germanii sunt mai puţin anxioşi decât francezii.

Astfel de date subliniază faptul că anxietatea este calitativ diferită de frică. Vreţi frică? Mergeţi în Irak sau porniţi singuri pe Everest. Săriţi din avion, îndrăzniţi să vă exprimaţi în Coreea de Nord. Îndrăzniţi să vă arătaţi, ca albi ce sunteţi, într-o fermă din Zimbabwe.

Zilele trecute, psihiatrul meu de origine mexicană mi-a spus părerea lui: anxietatea din lumea occidentală este impulsionată de iluzia nutrită în secret că putem deţine controlul. Latino-americanii, spunea el, au mobilizatorul obicei de a face faţă nedreptăţii şi muncii epuizante şi nu au nicio „fantasmă“ că şi-ar ţine soarta în mâini, după cum s-a exprimat el, fâlfâindu-şi încoace şi încolo cravata multicoloră şi zâmbindu-mi maliţios. Cubanezii şi mexicanii au fost spulberaţi de două uragane puternice, venite unul după altul, în vara anului 2005 şi, în timp ce americanii se arătau cu degetul unii pe alţii, ţipând unii la alţii şi `nvinovăţindu-se reciproc de consecinţele uraganului Katrina, victimele din America Latină pur şi simplu reconstruiau şi „continuau să danseze samba“, spunea el. Era neutru, dar şi foarte serios. După cum scria ecologistul Dave Pollard, „această iluzie a pericolului şi iluzia că se poate face ceva, că trebuie să se poată face ceva, că trebuie tras la răspundere cineva – vacile britanice, fermierii canadieni, Firestone, Saddam Hussein – pentru a ne reda nouă controlul ne înnebuneşte la propriu pe toţi“[13].

Sigur ne înnebuneşte, deoarece nu de control avem noi nevoie.

Noi trebuie să ne mlădiem sub furtună, cum fac pinii şi palmierii – să fim flexibili, adaptabili, acordaţi, fiind în acelaşi timp pe deplin înrădăcinaţi în principiile noastre. În esenţă, trebuie să ne maturizăm.

1 William James, The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature (New York: New American Library, 1958), 229.

2 Aproximativ 40 de milioane de adulţi americani de peste 18 ani sau în fiecare an aproape 18,1% dintre oamenii din această grupă de vârstă suferă de o tulburare anxioasă. Vezi R. C. Kessler, W. T. Chiu, O. Demler şi E. E. Walters, „Prevalence, Severity and Comorbidity of 12 -Month DSM IV Disorder in the National

Comorbidity Survey Replication“, Archives of General Psychiatry 62, nr. 6 (iunie 2005) 617-27.

3 „Wakeful anguish“ John Keats, „Ode on Melancholy,“ în The Poetical Works of John Keats (London: Oxford University Press, 1937), 247.

4 Maria Miceli şi Cristiano Castelfranchi, „Anxiety as an Epistemic Emotion: An Uncertainty Theory of Anxiety“, Anxiety, Stress & Coping 18, nr. 4 (decembrie 2005): 291-319.

5 Betsy Querna, „Avian Flu: We’re Screwed if It Hits Soon“, U. S. News and World Report, 16 iunie, 2005.

6 Kurt Goldstein The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man (New York: American Book Company, 1939), 293.

7 Myrna Weissman şi al. „Offspring at High Risk for Anxiety and Depression“, in Fear and Anxiety: The Benefits of Translational Research, Ed. Jack M. Gorman (Arlington: American Psychiatric Pubishing, 2004), 65-83.

8 Karen Horney Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis (New York: W. W. Norton & Company, 1992).

9 Søren Kierkegaard, The Concept of Dread, trad. Walter Lowrie (Princeton: Princeton University Press, 1944), 92 – trad. românească de Arian Arsinevici – „Conceptul de anxietate“, Editura Amarcord, Timişoara, 1998).

10 „Ceea ce doreşte omul este libertatea, adică starea de a fi el însuşi“ ibid., 124.

11 Ibid. 107.

12 „Prevalence, Severity and Unmet Need for Treatment of Mental Disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys“, JAMA 291, nr. 21 (iunie 2004).

Vezi şi numeroasele publicaţii ale WHO /world Mental Health Survey Consortium arhivate sau citate la: http://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/publications.php.

13 După cum a scris Dave Pollard, specialist în ecologie, pe blogul său, pe data de 8 ianuarie 2004, „Cum să salvăm lumea“. Blogs.salon.com

CAPITOLUL 2

VALURI DE ÎNCREDERE ŞI FRICĂ ÎN COPILĂRIE

Dormi, porcuşor cu ochi negri,
Cufundă-te într-o genune de fantome.

Cântec de leagăn din Islanda,
începutul secolului al XIX-lea[14]

Într-o seară întunecată de noiembrie, când vântul îngheţat despuia copacii transformându-i în schelete, am dus-o la culcare pe fetiţa mea şi am vorbit despre lumea de dincolo de fereastra ei. O cam îngrijorează că trebuie să doarmă singură, aşa că mă prezint la ea, ca întruchipare a liniştii materne.

„Dacă vine cineva şi mă răpeşte?“, întreabă ea, ridicându-şi genunchii mici până la bărbie, ghemuită sub pătura pufoasă de pe pătucul înghesuit la perete.

„N-o să te răpească nimeni“, îi răspund trăgând draperiile. Dar Clara nu seamănă deloc cu acei copii pe care îi vedem în filmele de televiziune liniştindu-se când aud câteva cuvinte goale de consolare, glazurate cu un sărut uşor şi apoi adormind bucuroşi. Ei niciodată nu prea i-a plăcut să doarmă. Când era foarte mică, nu se oprea din plâns şi colicii nu-i dădeau pace decât atunci când auzea aspiratorul înregistrat pe o casetă. Ea nu e şi nici nu va fi prea uşor de consolat. Fiica mea este un exemplu clasic a ceea ce Jerome Kagan, specialist în psihologia copilului de la Harvard, a numit temperament înalt reactiv[15]. Aşa este ea din naştere: tresare uşor şi se calmează greu. E un copil anxios, aşa cum am fost şi eu.

„Dar fetiţa luată de acasă şi ucisă în pădure?“, insistă Clara, aruncându-mi această mănuşă, această posibilitate. La locul de joacă se tot zvonise despre o fetiţă de zece ani, cu ochii negri, din oraşul nostru, care a fost răpită din pat. Rămăşiţele ei au fost găsite în crângul din apropiere, la marginea unei piste de biciclete, peste câteva luni. O cunoştinţă a familiei a declarat că a ucis-o.

Mă întreb cum să reacţionez la aşa ceva. Ca jurnalist de investigaţii, profesie pe care am practicat-o cândva, aş putea calcula uşor probabilitatea – neînsemnată – ca un străin să urce pe o scară din curtea noastră strâmtă, aflată într-o suburbie a oraşului Toronto, şi să pătrundă pe furiş pe fereastra înţepenită de la camera Clarei. Totuşi, eu ştiu că pe ea nu o interesează probabilităţile. Ştie foarte bine că a existat cel puţin o răpire, deci s-ar putea să se mai întâmple. Ce mă întreabă ea, de fapt, este cum va face ea faţă.

Creierul Clarei este în dezvoltare. Amigdala din lobii temporali, care funcţionează pe post de cartier general senzorial al fricii la mamifere, poate trimite cinci semnale de alarmă, dar cortexul este, totuşi, în formare şi ea nu poate evalua raţional ameninţarea, pentru a-i semnala amigdalei „alarmă falsă“. Ea e îngrozită noaptea din acelaşi motiv care o face să izbucnească în lacrimi ziua, de mai multe ori pe săptămână: pur şi simplu nu se poate împiedica să facă asta. Cercetători europeni[16] au confirmat recent un fapt care pentru mine n-a fost deloc o surpriză: părinţii subestimează sistematic intensitatea fricilor copiilor lor. Este interesant că, în cultura occidentală, copiii sunt trimişi să doarmă singuri exact atunci când sunt cel mai puţin capabili să facă faţă singurătăţii. La primate şi la oameni, reflexul tresăririi e potenţat de întuneric[17]. Din punct de vedere neurologic, pe parcursul evoluţiei, noi am devenit mai senzitivi şi hipervigilenţi după apusul soarelui, în timp ce rozătoarele şi iepurii, de exemplu, sunt mai agitaţi ziua. Totuşi, acesta este singurul moment al zilei în care noi le *cerem* membrilor celor mai vulnerabili ai speciei noastre să se apere singuri. Într-un scenariu nerealist, îi facem un fel de cercetaşi care stau de veghe la marginea taberei noastre, dar nu le oferim deloc instrucţiuni şi nu facem decât să le zicem să nu sune alarma în timp ce noi dormim. „Când încearcă să-şi amintească primele spaime pe care le-au avut“, scrie Yi-Fu Tuan în minunata sa carte „Landscapes of Fear“ („Peisaje ale fricii“), „adulţii le uită pe cele din primii ani de viaţă, dar îşi amintesc frica de întuneric“.[18]

Într-adevăr, eu îmi amintesc întunericul. În 1971, familia mea locuia în New Delhi când a izbucnit războiul între India şi Pakistan, legat de soarta noului stat Bangladesh. În cele două săptămâni de dinainte de Crăciun, tuturor cetăţenilor din capitala Indiei li s-a spus să-şi camufleze ferestrele vopsindu-le în negru sau acoperindu-le cu jaluzele, pentru a feri astfel oraşul de aviaţia pakistaneză, care bombardase deja câteva oraşe din nordul ţării. Eu aveam pe atunci şapte ani şi-

mi amintesc frânturi de dialog tăios între părinţii mei, urmate de un întuneric groaznic. La un moment dat, am îngenuncheat la picioarele patului, pe dalele reci de piatră şi m-am rugat la Dumnezeu să nu ne explodeze casa. Pereţii din jurul meu erau neclintiţi şi îi ocroteau între ei pe toţi cei pe care-i iubeam şi de care depindeam. Însă, în clipa următoare, fără nicio avertizare, totul se putea transforma într-o ruină.

În final, singura victimă pe care războiul a făcut-o în casa noastră a fost iepuraşul meu alb, Marshmallow, care a murit după ce sora mea, adolescentă, l-a scăpat din greşeală în WC, pentru că era o beznă absolută, când pregătea să se culce. „Am crezut că e lăsat *capacul*“, a explicat ea căindu-se amarnic.

În cei trei ani petrecuţi în India am slăbit din cauza unei combinaţii de inapetenţă determinată de anxietate şi dezgust faţă de carnea de oaie. Doctorul mi-a prescris să beau în fiecare zi un milkshake de vanilie, pe care mama îl cumpăra de la American PX, băcănia internaţională care aprovizionează diplomaţii şi personalul militar american din bazele cele mai îndepărtate de casă. Kraft Dinner şi Aunt Jemima, Tang şi cartofii congelaţi pentru prăjit au fost o comoară sub formă de alimente consolatoare, atât de preţioasă în ţările exotice. În fiecare după-amiază, mă întorceam acasă de la Şcoala Internaţinală Americană, purtându-mi cutia de mâncare cu Snoopy şi ţinându-mă de mână cu un alt copil faţă-palidă, ca două mogâldeţe pereche, ferindu-se de maimuţe, de băieţii gata să piardă controlul bicicletelor supraîncărcate, de bărbaţii de pe scutere, de cerşetori, de vaci care umblau haihui, de toţi cei care ne făceau să suferim sau ne sâcâiau, până ce drumurile ni se despărţeau la porţile prăfuite din faţa casei mele. Intram în casa rece, răcorită de aerul condiţionat – schimbarea bruscă de temperatură mă şoca tot timpul – şi-mi beam milkshakeul stând cu picioarele încrucişate pe podea, scriind poveşti sau uitându-mă la filme indiene pe singurul canal pe care-l aveam la televizor.

India era locul în care mi-am populat propriul meu „peisaj al fricii“, acea scenă din minte pe care fiecare o dezvoltă, scenă care-i trezeşte idiosincratic vigilenţa, în funcţie de ce a bântuit-o în copilărie. Psihologii ar numi acest tip de reacţii „frică declanşată de indicii“. Un copil ajunge să se teamă de apă din cauza unui accident sau a unui părinte hipernervos. Altul capătă indicii suficiente pentru a se teme de câini. Sau de deşert, sau de aleile întunecate. În cazul meu, India a furnizat o veritabilă paradă de imagini. Creaturi bovine, scutere, conflicte armate, perspectiva permanentă de a mă

rătăci – sentimentul stăruitor de nesiguranţă, care vine odată cu statutul de cel mai mic copil al unei familii de cetăţeni ai lumii, cu multe griji pe cap.

Într-o vară, când aveam opt ani, au apărut animalele de pradă: Sunny, şoferul nostru vesel, de la Canadian High Commission, ne-a dus în vacanţă spre nord, spre vechea staţiune englezească Bhimtal, aflată la poalele munţilor estici din Himalaya. Era acolo o vale alpină, situată la mare altitudine, iar în apropiere se afla un lac glaciar, ambele aşezate în apropiere de Corbett National Park, habitatul celebrilor tigri indieni mâncători de oameni. Ne îndreptam spre o cabană al cărei proprietar era aventurierul ceh cunoscut sub numele de Mr. Smetacek, care avea o colecţie vastă şi misterioasă de fluturi în insectar.

Călătoria trebuie să fie o scurtă pauză de relaxare pentru doi adulţi foarte stresaţi, trei adolescenţi daţi peste cap, care trăiau departe de gestaltul Woodstock, dar exact în ţara care inventase simbolurile lumii hippie, şi pentru mine, orice aş fi fost eu atunci. Micuţă şi mereu târându-mă după cineva, călătoream ca de obicei în colţul cel mai îndepărtat al banchetei din spate al camionetei noastre de culoarea cireşei, zgâindu-mă prin luneta prăfuită din spate. Treceam pe drumul ca vai de lume, care cobora prin şesurile prăfuite ce înconjurau Delhi, şi mă uitam la femeile care se luptau cu saci enormi, pe care-i purtau pe spinările încovoiate, siluetele lor cocoşate topindu-se într-un val de căldură, pe măsură ce maşina alerga pe asfaltul încins.

După mai multe ore de rău de maşină şi ciondăneli frăţeşti, am ajuns la poalele dealurilor şi am traversat drumuleţul în zigzag, care şerpuia urcând sute de metri printr-un teritoriu străbătut de autobuze, spre platoul de deasupra localităţii Bhimtal.

A venit şi momentul nelipsit din nicio călătorie de familie, supraîncărcată emoţional: mama nu-şi poate aminti exact ce a declanşat întâmplarea din seara aceea, dar are impresia că Sunny s-a rătăcit, a luat-o în direcţia greşită şi tata s-a răstit la el, când toată lumea s-a pomenit lătrând „Să te ia naiba! Ba *pe tine* să te ia! La naiba cu toate!“. Atunci mama mea, ponderată din fire, a cerut să coboare din camionetă. Nu se gândea la nimic. „Era pur şi simplu din cauza tensiunii din maşină. Nu mai suportam“, îmi povesteşte acum. Din dorinţa de a scăpa, a coborât din maşină, m-a tras şi pe mine – mă purta de obicei în jurul gâtului ei „ca pe un boa“, cum îi place să spună – şi a renunţat la călătorie. Cu ochii la farurile roşii din spate, care sclipeau ca ochii de tigru pe măsură ce maşina se îndepărta, am luat-o la picior amândouă. Încotro? „Cred că

erau numai câţiva metri“, recunoaşte ea acum, „nu mai mult de o sută.“

În loc de o sută de metri însă, mama şi cu mine ne-am târât vreo opt kilometri prin lumea îngropată în beznă, unde nu exista nicio lumină urbană poluantă pe o rază de câteva zeci de kilometri, iar luna era ascunsă de un strat gros de nori, într-un întuneric absolut, în care aveam nevoie de o lanternă ca să vedem drumul, dar noi bineînţeles că n-aveam aşa ceva. Era iulie, chiar înainte de anotimpul musonic, când fermierii fac focuri pe povârnişurile munţilor. Aşa că ne-am pomenit bâjbâind prin bezna în care luminau din când în când numai flăcări portocalii şi se mai auzea câte o trosnitură. Hansel şi Gretel. Frodo şi Sam. Experimentam la modul mitic ce înseamnă să pui un picior în faţa celuilalt, să faci pas după pas. „Tot dealul ardea, sub noi şi deasupra noastră“, îşi aminteşte mama. În cele din urmă, i-am găsit pe ceilalţi la cabană, frământându-se panicaţi, deoarece mr. Smetacek îi întâmpinase cu veşti despre un leu care fusese văzut bântuind pe acolo în noaptea cu pricina. Ne-am desfăcut bagajele într-o tăcere suspectă şi ne-am dus la culcare. Amintirea mea despre ce a urmat în vacanţa aceea, toate crâmpeiele care au rămas în memoria mea, se referă la noua mea conexiune cu posibilitatea pericolului. Îmi amintesc cum mă jucam singură de-a lungul unui zid scund, din piatră, imaginându-mi că sunt balerină, făcând piruete şi echilibristică, fiind însă foarte atentă să nu cumva să pierd vreo trosnitură prin tufişuri. Relaxată şi tensionată în acelaşi timp, ca o ciută.

Ani de-a rândul, cel puţin în liceu, am fost dominată de un indefinibil simţ al răspunderii în momentele în care era întuneric. Trebuia să stau la pândă. *Trebuia.* Când ne-am întors din India şi ne-am mutat într-o casă enormă, din lemn, la Ottawa, refuzam să dorm pentru a sta de pază la poarta întunericului jumătate din noapte. Casa era o construcţie neregulată şi complicată, tărâm magic pentru un copil. Era plină de nişe, colţuri interesante şi scări pliante şi avea de jur împrejur o verandă povârnită. Pereţii trosneau. Pivniţa era aspră şi rece. Aşa vopsită în alb şi pitulată în dosul unei curţi mari, pe o stradă liniştită, semăna cu căsuţa drăguţă din *Amityville Horror.* Fiind cea mai mică dintre cei cinci copii ai familiei, mi s-a dat cămăruţa în care se făcuse odinioară lucru manual, aflată în faţa scării celei mari care ducea la etajul al doilea. Dincolo de uşa mea erau holuri care duceau pretutindeni, într-un întuneric de nestrăbătut.

În fiecare noapte, când pândeam scările, trebuia să mă întorc cu spatele la fereastră, lângă care era înghesuit un pat

îngust. Era ca o invitaţie pentru vârcolac… sau… pentru tigru sau… pentru răufăcătorul care pândea pe acolo, pe balcon, ca să se strecoare, să mă sperie şi să mă strângă de gât. Cred că mi-era frică să nu cumva să mă sperii de moarte; toată liniştea şi tot întunericul se simţeau ca tensiunea vulnerabilă de la suprafaţa apei. Un pumn, un strigăt sau o rază de lumină ar schimba totul. Se vede cum scenariul iniţial, care era războiul indo-pakistanez, se cufundase în străfundul memoriei mele de copil şi era înlocuit de orice ajungea în mintea mea, ca ştirile de la televizor despre ucigaşii în serie din Los Angeles, în timp ce scenariul formativ emoţional rămânea valabil. Noaptea mă îngrozea, dar uitasem de ce. Frica mea pornise în căutarea unor cauze noi.

Cea mai bună opţiune pentru supravegherea casei era să stau cu faţa la tavan, clătinând din cap încoace şi încolo, de la uşă la fereastră, până ce părul mi se încâlcea îngrozitor şi mă încurcam în cămăşuţa de noapte. Ceva s-a schimbat când mi-a cumpărat mama un aparat de radio portabil, roz-bonbon, şi el mi-a distras atenţia, tentându-mă să fredonez în şoaptă împreună cu formaţii ca The Carpenters sau Captain & Tennillle. „Abia am început să trăim…“, cântam pe sub plapumă. Ce m-aş fi făcut fără Karen?

Este posibil ca atunci să fi dezvoltat ceea ce neuropsihiatrii numesc „sensibilitate la anxietate“. Adulţii care suferă de tulburare de panică şi de agorafobie sunt dominaţi chiar de frica de a avea atacuri de panică, adică se tem că vor intra în panică fără avertizare şi nu vor face faţă. Ei nu pot s-o prevină, căci este teama care-i bântuie şi-i ţine departe de restaurante şi de metrou. „M-a apucat frica“, scria Henry James Sr într-o scrisoare adresată fiului său William[19], „şi n-au trecut nici zece secunde, că mă simţeam brusc o epavă: de la o stare de bărbăţie viguroasă, fermă, voioasă, ajunsesem să mă simt un copil neajutorat“. Un sentiment care apare brusc, manifestare extremă, ca un pumn încasat în faţă.

Grecii i-au creat o reprezentare adecvată zeului Pan, transformându-l într-o expresie a enigmei care este panică, încă din vremuri imemoriale[20]. Se spunea despre iritabilul om-ţap că nu suportă să fie trezit din somn şi că sare pe nepregătite la călătorii zgomotoşi, urlând teribil de mânie şi îngrozindu-i cât ai zice peşte. Interesant este că Pan nu le făcea, de fapt, niciun rău, deoarece n-avea nicio armă. Înspăimânta prin simplul fapt de a se arăta pe neaşteptate. Despre psihologia fricii şi a anxietăţii grecii au scris puţine lucruri cărora să li se poată atribui şi astăzi valoare, însă au

reuşit să asocieze panica prin modul în care l-au reprezentat pe zeul Pan, reprezentare care avea să rămână în istorie.

La copii, sensibilitatea la anxietate e considerată un precursor semnificativ pentru dezvoltarea ulterioară a unei tulburări anxioase[21]. La fel este şi frica intensă de întuneric, datorată unui reflex de tresărire accentuat (sau prea uşor stârnit). În cazul adulţilor, pentru tendinţa spre anxietate, aceştia doi sunt indicatori mai importanţi decât fobiile specifice sau anxietăţile legate de moarte sau despărţire[22]. Cu alte cuvinte, un copil pe care îl sperie de moarte şerpii, dar care adoarme singur relativ uşor, e mai puţin susceptibil să sufere de anxietate decât un copil neînfricat ziua, dar înfricoşat noaptea.

În copilărie am avut parte de dimineţi fericite, căci atunci mă întorceam la fascinanta acţiune care este viaţa. Primele raze ale soarelui şi mirosul îmbietor al micului dejun mă eliberau de singurătatea şi de lupta mea. Ziua eram neînfricată. Săream de pe acoperişul garajului, cu speranţa deşănţată că aşa mi-aş rupe piciorul şi pe urmă aş purta gips şi colegii de şcoală mi-ar da autografe pe el. Pe orice teren de sport, eram îndrăzneaţă, mă luam după ceilalţi, mă tenta aventura. În general, când eram nervoasă ziua, nu aveam decât o anxietate sănătoasă şi înviorătoare – înainte de un concurs de gimnastică sau de vreun examen de şcoală – şi era vorba despre ceea ce Freud numea „pregătire anxioasă“, o stare pe care Kierkegaard o descria ca fiind „posibilitatea alarmantă de a fi capabil“: clipa aceea înălţătoare şi limpede care precedă momentul în care ne aruncăm de pe stânci în râul de dedesubt.

Este vorba despre o necesară mobilizare a simţurilor, care ne propulsează înainte şi ne ajută să creştem.

Mai există o angoasă a copilăriei cu care ne luptăm toţi, ceea ce filosofii germani descriau odinioară sub numele de *Urangst.* Un cântec de leagăn al sclavilor americani o rezumă succint: „Şsst, nu mai plângeţi voi copii/ Tata, mama s-au născut şi-or muri.“[23] În jurul vârstei de cinci ani, când fac uimitoarea descoperire că părinţii lor sunt muritori, majoritatea copiilor reuşesc să-şi găsească drumul prin conştiinţa vremelniciei umane şi să meargă mai departe. Sunt ajutaţi de poezii, cântece şi basme, dar într-un mod neaşteptat. Cele mai longevive basme populare pentru copii nu alină spaimele renegându-le, ci recunoscându-le existenţa.

La scurt timp după ce am devenit mamă, am fost frapată de prevestirile rele din cântecele pe care mi le aminteam în frânturi şi pe care i le cântam Clarei, nu ştiam ce să fac cu

ele. „Când creanga s-o rupe, leagănul o cădea/ Şi bebe va fi jos cu ea.“ O ameninţare, într-un cântecel? Marina Warner, istoric al culturii, explică strălucit conţinutul ambiguu şi uşor ameninţător al cântecelor de leagăn: „În această formulă recurentă, ironiile profetice fac un fel de magie amară: cântecul de leagăn, ca viitoare istorie personală, se deschide spre un comentariu universal despre fragilitatea vieţii umane.“[24] Îi punem pe copiii noştri pe drumul spre propria lor tristeţe şi ei găsesc alinare, cum facem şi noi, în amestecul de melodioară veselă şi versuri acide.

Şi basmele au o funcţie asemănătoare. Bruno Bettelheim a fost primul care a arătat că, în poveştile lui Charles Perrault şi ale fraţilor Grimm, se regăsesc teme ca pădurea întunecată, cărarea de la care te rătăceşti, moartea părinţilor sau părinţii care-şi părăsesc copiii, toate acestea reflectând sentimentul de pericol psihic pe care-l au copiii. Tuan observă în „Lanscapes of Fear“ („Peisajele fricii“): „Basmul descrie făţiş experienţele negative, despre care copiii ştiu că sunt o parte bine înrădăcinată a vieţii lor, dar pe care rareori le recunosc când devin adulţi. Ele le arată celor mici că suferinţa e necesară în procesul de dezvoltare, că omul trebuie să treacă diferite praguri neliniştitoare pentru a ajunge la o stare superioară de existenţă.“[25]

„N-o să păţeşti nimic, draga mea“, îi spun adesea fetiţei mele, mângâindu-i părul de pe frunte, de culoarea mierii. Dar ea ştie mai bine. I-a citit pe Fraţii Grimm.

Copiilor li s-a transmis o serie subtilă şi complexă de poveşti şi de cântece care îi ajută să se lupte cu frica. Aceasta pare a fi opera inconştientă, datorată intuiţiei geniale a doicilor şi a mamelor rămase „anonime“. Acum două sute de ani, un copil cum e Clara s-ar fi luptat cu spectrul lui Bau-Bau, sau, în Germania, cu Regele Aninilor, sau, în Rusia, cu Baba Yaga, mâncătoarea de copii, care flămânzea şi stătea la pândă în casa ei coşmarescă, urcată pe un picior uriaş de găină. Dar dacă, dacă? – cam aşa se agită copiii. Şi părintele sau doica contraataca povestindu-le ce primejdii îi pândesc dacă nu adorm, speriindu-i cu omul cu nisip care veghează noaptea, în căutare de copii care nu dorm, aruncându-le cu nisip în ochii deschişi – „până ce ochii li se umplu de sânge“, cum spune o poezioară pentru copii. În satele din Egipt, exista ameninţarea de a fi mâncat de silowa; în Kenya, de manani, tupilat la pândă. Astăzi credem că am scăpat de asemenea născociri cu monştri. Dar ei rămân în societatea noastră şi copiii îi văd. Bau-bau a fost înlocuit de pedofil, iar basmul, de titlul de ştire.

Institutul Naţional pentru Sănătate Mintală raportează că, la fiecare 6 luni, 13% din copiii americani suferă de tulburări [26]. Pentru că se referă la anxietate ca tulburare, opusă fricilor tipice copilăriei, care ţin de procesul normal de creştere, acest procent este surprinzător de mare. Ne-am fi aşteptat să-l întâlnim mai degrabă într-o zonă de război (aşa cum şi apare, de fapt) decât la un popor paşnic şi îndestulat. Ce le lipseşte copiilor anxioşi în această cultură, un lucru care li se dădea în culturile tradiţionale, este ceea ce psihologii numesc o „reţetă“ cu ajutorul căreia să poată face faţă spaimei. Prin aceasta se înţelege un ritual sau o rugăciune. O acţiune menită a pune capăt sentimentului aproape de neîndurat de neajutorare specific anxietăţii. Când îi avertiza pe cei mici cu „dacă nu sunteţi cuminţi, o să vă ia Bau-Bau“, doica engleză le oferea, totuşi, o opţiune. Dacă erau cuminţi, totul era în regulă. Acum însă, cu toate că suntem animaţi de bune intenţii, nu ne dăm seama că ne trimitem la culcare copiii pur şi simplu negând orice motiv din care să le fie frică pe întuneric şi sugerând în mod inerent că n-avem ce face, cu alte cuvinte recunoscând că ar putea urma nopţi albe. Când spunem „n-ai de ce să-ţi faci griji“, un copil foarte îngrijorat şi cu imaginaţie bogată traduce altfel asemenea cuvinte: „Noi nu înţelegem pericolul, deci tu trebuie să fii de două ori mai vigilent. Eşti pe cont propriu, copile! Noi nu vedem fantomele.“ Când mă întreabă „şi dacă?“, Clara caută un antidot. Un mod de a face faţă. Iată ce s-a pierdut când povestea a fost înlocuită cu titlul de ştire: posibilitatea de a şti ce să faci.

Fac un experiment şi îi ofer fetiţei mele o strategie. Spun „OK, să vorbim despre ce poţi să faci, dacă vreun intrus pătrunde în cameră. Poţi face câte ceva. Hai să întocmim o listă pe care o s-o lipim pe perete: o să scriem pe ea paşii pe care poţi să-i urmezi ca să te aperi. 1. Ţipi! Ştiai că puţini copii în camerele cărora au pătruns străini nici nu s-au gândit să ţipe? Au ascultat porunca răpitorului: să nu strige. Nu şi-au trezit părinţii! Şi ghici ce? Străinii care se strecoară în camerele copiilor sunt ei înşişi foarte nervoşi. Ei ştiu foarte bine că fac ceva greşit şi că ar putea fi prinşi. Tu poţi să-i sperii şi să-i pui pe fugă! Aceasta este una dintre regulile pe care să le ţii minte toată viaţa, Clara. Nu eşti tu singura care se teme.“

În zilele următoare, Clara a devenit din ce în ce mai preocupată de sarcina de a imagina moduri ingenioase de a scăpa de hoţi. Are o lanternă mică, primită cadou, pe care o va pune direct în ochii atacatorului. Construieşte o

zornăitoare din bănuţi şi o cutie din tablă, care să sperie răufăcătorul. Plănuieşte să-i spargă un balon în faţă. Construieşte un scut antiefracţie pentru fereastră, cu pietre, obiecte ascuţite şi o sfoară ingenios legată.

Eu nu-mi spun părerea despre ce anume ar putea opri un intrus. Scopul exerciţiului este unul pur psihologic. Clara începe să vadă că are resurse şi această descoperire pare să-i dea putere. Anxietatea începe să se diminueze. Este surprinzător de văzut. După cum scria Contele Villiers de l'Isle Adam în *Isis* despre eroina lui, în vârstă de nouă ani: „Din acest moment, ce părea confuz în ochii acestei fetiţe a căpătat o lumină mai fixă: s-ar putea spune că simţea sensul propriei ei fiinţe în timp ce se trezea în umbrele noastre."[27]

Totuşi, nu-mi dau seama dacă fetiţa mea Clara este pur şi simplu o persoană care-şi face griji, ca mama, care este de o inteligenţă vie şi care se trezeşte noaptea, hotărâtă să găsească soluţii, şi nici dacă, atunci când va creşte mare, va dezvolta o „tulburare de anxietate generalizată" completă, care m-a afectat pe mine în stare adultă. Cercetările (mai ales în studiile asupra gemenilor) sugerează că cei ai căror părinţi au tulburări anxioase prezintă o probabilitate considerabil mai mare de a manifesta „înclinaţie spre anxietate", printr-un amestec de zestre genetică şi frică învăţată[28]. Să ne gândim la o mamă anxioasă, care strigă la copilul ei: „Depărtează-te de marginea pontonului!" Dacă acest copil va ajunge să se teamă de apă sau să-i fie frică să nu cumva să cadă de pe pod, atunci, teoretic, mama i-a transmis genetic circa o treime din această frică şi celelalte două treimi prin propriul ei comportament.

Dacă îmi examinez propriul arbore genealogic, în căutarea ramurilor tensionate şi fragile, voi căuta pe linie paternă, spre mama tatălui, şi dincolo de ea, spre familia ei din oraşul canadian de prerie Winnipeg: familia Moody. Ce potrivire ironică! Mi s-a spus că străbunica era atât de severă, încât pe bunica n-a lăsat-o să se căsătorească până ce nu s-a logodit sora ei mai mare, Grace, şi atunci a trebuit să se căsătorească amândouă în aceeaşi zi. Sora-şefă de la spitalul general din Winnipeg, care a dat naştere primului copil după 40 de ani, era cunoscută ca fiind o persoană severă şi intolerantă, fără niciun pic de înţelegere pentru capriciile tinerilor. „Avea o limbă ascuţită", îşi aminteşte mătuşa mea. Aceasta nu este totuşi o dovadă că străbunica mea era depresivă sau anxioasă, ci mai degrabă că se repezea să-şi direcţioneze arbitrar enervarea ca să-i supere pe ceilalţi. Dar am văzut ecouri din ea în bunica, mama lui tata, Maryon Moody, cea frumoasă şi

mai iute de mânie, menită să ajungă prima doamnă a Canadei, să participe la dineuri de stat cu familiile Kennedy, Johnson şi cu regina Elisabeta. În jurnalul ei se găsesc multe observaţii acide despre aceste întâlniri, care o arată supărată că elicopterele lui Lyndon Johnson i-au survolat grădina şi i-au deranjat florile, sau remarcând că soţia primului-ministru al Indiei, Nehru, „se îmbrăca exact ca un pat nefăcut“. Era, pe scurt, iritabilă.

Bunica a ajuns faimoasă în Canada pentru acerbele ei observaţii din campania electorală. Manieratul meu bunic Lester B. Pearson tocmai ţinuse un discurs ca prim-ministru. Apoi, întorcându-se lângă ea, a întrebat dacă a ratat ceva important, referindu-se bineînţeles la ceva important de zis. Însă ea i-a răspuns în văzul tuturor reporterilor: „Da, ai ratat numeroase ocazii de a te aşeza la loc.“ Cred că este singura primă-doamnă din istoria lumii care o diviniza pe Dorothy Parker. O diviniza realmente, citând-o în faţa jurnaliştilor: „În spatele fiecărui bărbat de succes se află o femeie surprinsă.“ Bănuiesc că detectase la Parker aceeaşi dezamăgire în faţa lumii. „Şi anxietate, şi depresie“, probabil că asta ar fi spus psihiatrul meu dacă ar fi evaluat-o pe bunica.

Pe măsură ce îmbătrânea, devenea mai iritabilă şi mergea peste tot cu o ţigară mentolată şi o remarcă tăioasă. Dar nu emana duritate, ci părea mai curând o femeie care ascunde o suferinţă. Odată cu trecerea timpului, mintea i se întuneca şi în final a devenit aproape neputincioasă. Ne suna acasă de vreo douăsprezece ori pe zi.

Acum, când scriu aceste rânduri, locuiesc cu tatăl meu – fiul ei – în Ottawa, este început de aprilie, cerul e gri şi pământul abia începe să înverzească. O promisiune vagă de primăvară, încă şovăitoare. Îmi aminteşte de Irlanda, unde l-am urmat odinioară pe tata, la mormântul lui W. B. Yeats, unul dintre poeţii lui preferaţi. Ne-am oprit aproape de piatra funerară, sub umbrelele noastre negre, şi el a privit admirativ epitaful: „Aruncă o privire rece peste viaţă, peste moarte. Călătorule, du-te.“ Nu ştia că Yeats suferise de anxietate. Pentru tatăl meu, în vârstă de şaptezeci şi nouă de ani, această etichetă ar fi fost doar o bâiguială modernă. Inacceptabilă. Dar el are o legătură profundă cu Yeats şi cu T. S. Eliot, pentru care melancolia era prieten amar şi muză.

Tatăl meu se plimbă prin bucătărie, îmbrăcat sport, cu cămaşa încheiată până în gât, cea mai mare concesie făcută vieţii la pensie fiind absenţa cravatei. Eu stau la masă citind ziarul – ia uite, aoleu, vai de mine ce s-a mai întâmplat!, ah,

ce oroare! – în timp ce el încearcă să-şi fixeze în minte activităţile zilei.

„Deci astăzi ieşi, nu-i aşa?“, mă întreabă pentru a cincea oară.

„Da, la unu“, bombăn eu, fără să-mi ridic ochii de pe ziar.

„Şi cu cine te întâlneşti?“, întreabă el ridicând un pic vocea, ca şi cum doar dorea să i se reamintească.

„Cu un prieten. Un coleg.“

„La unu, zici?“

„Da.“

Mai face câţiva paşi de la fereastră la sobă, respirând puţin cam superficial, cu părul alb, bogat, un pic ciufulit, din cauză că îşi tot trecuse mâna prin el. Mişcările lui sunt încă fluide şi pline de graţie. A fost un dansator minunat pe vremuri. Îmi amintesc cum am dansat cu el în timpul unei croaziere pe Neva, când era ambasadorul Canadei la Moscova, şi cât de iscusit a prins ritmul într-un cântec al Donnei Summer. Era şi un om foarte spiritual, un ingredient acid pentru orice dineu diplomatic, în maniera lui Oscar Wilde. Un mucalit. Un om de spirit. Un fin istoric, un scriitor elegant, un diplomat abil. Acum, vrea să stabilească un singur lucru:

„Deci astăzi ieşi, nu-i aşa?“

Dau din cap şi începem iar. Unde te duci/ la ce oră/ de ce ieşi?

Aş putea scrie aceste lucruri pe un bilet, dar nu îl interesează. Ritualul – natura obsesiv-compulsivă a exerciţiului – cere ca ancheta să se desfăşoare cu glas tare şi să i se răspundă. Are nevoie ca dialogul să se desfăşoare în cameră, de la gura mea la urechea lui. De fiecare dată aprobă scurt din cap.

La prânz, când sorb din a treia ceaşcă de cafea, îşi toarnă un păhărel de vin: alt ritual, care a început odată cu declanşarea verificării logisticii – după ce într-o dimineaţă a plecat cu Honda lui ca să se întâlnească cu un prieten la golf şi s-a rătăcit de tot. Aceasta a fost prima experienţă care l-a făcut să recunoască că-şi pierde memoria, proces care îl macină foarte subtil şi încet. A fost un mare şoc să se rătăcească pe un drum pe care mersese de mii de ori, atât de groaznic, încât a încremenit şi de atunci duce o luptă mută pentru a-şi recăpăta cumpătul.

Înainte de întâlnirea mea de la ora unu, facem câţiva paşi împreună, printre curajoasele narcise care se luptă să înflorească în ploaie. Spre capătul străzii, începe să gâfâie. Se opreşte la mijlocul frazei şi nu-şi poate regla respiraţia. Mă sperie. Oare are ceva la inimă? Dar a făcut un control, o

electrocardiogramă. Îmi trece prin minte că ar putea fi un atac de panică.

Îi spun asta şi nici nu vrea să audă. E la fel de ridicol ca şi cum i-aş fi zis că a fost blestemat de o vrăjitoare. Dă din mână ca şi cum aş fi vreo puştancă ce proferează idei pe care nu le înţelege şi bombăne „sigur că nu“. Eu stau în faţa lui, în hainele mele naiv împopoţonate, în costumul meu copilăresc, spunând lucruri absurde, când el, tatăl meu, a fost ambasador în vremea Războiului Rece. Nu pot să-l conving. În faţa mea stă un om care a fost trimis la internat de la nouă ani, dincolo de Ocean, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, şi a fost nevoit să suporte ritmul nuielei pe picioare în timp ce mama şi tatăl său îndurau bombardamentul Londrei. Aşa era pe atunci, aşa a fost viaţa de-a lungul istoriei. Doar anxietatea *personală* nu e ceva important.

Toate acestea le descifrez în singura lui reacţie: a dat din mână. Îi pot reconstitui cu uşurinţă argumentul, deoarece este întreţesut cu istoria vieţii lui, cu amintirile noastre de familie şi cu mărturiile şoptite, cu fotografiile şi scrisorile noastre, chiar şi cu memoriile publicate ale bunicului meu. (Lester B. trece uşor peste zilele petrecute la Gallipoli în Primul Război Mondial, chiar dacă i-au inspirat pasiunea care în cele din urmă l-a dus la câştigarea unui Premiu Nobel pentru Pace. El notează numai, frizând absurdul, că a scăpat de acolo câştigând un turneu de baseball şi apoi a scăpat de război de tot, după ce a fost lovit de un autobuz în Londra.) Suntem anglo-irlandezi şi pentru noi frica are doar două remedii: umorul negru şi strânsul din dinţi. La facultate, tata, om de altminteri contemplativ şi serios, a fost poreclit „Joker“– „Glumeţul“.

Acum el manifestă angoasa pe deplin, în lumina rece, ambivalentă, de aprilie şi eu vreau să spun: „Tati, ştiu. Este în sânge. Groaza ta este şi groaza mea.“ Dar suntem ca două suflete de o parte şi de alta a unui pod de fier şi ne despart istoria, cultura, sexul căruia îi aparţinem. Un râu imens, învolburat. Tata se întinde puţin, ciuleşte urechea, tânjeşte să audă vocea de om care-i răspunde, dar e distorsionată de vuietul apei. Dar nu mă poate auzi. Călătorule, du-te.

Uneori, când mă gândesc la cum am ieşit din copilărie numai ca să cădem în marea groapă cu fantome din adolescenţă şi de la douăzeci de ani, prăbuşindu-mă în „tulburarea“ psihică cel puţin de trei ori, după numărătoarea mea sumară, mă întreb dacă această rectitudine, moştenită din familie, nu s-a combinat, din pură întâmplare, cu istoria nouă şi mai inflamabilă a epocii mele. Vreau să spun şi sper că veţi înţelege curând că mie nu mi-a trecut prin minte să

protestez sau să pun sub semnul întrebării greutăţile în raport cu epoca mea, aşa cum nici lui tata nu i-a trecut prin minte să facă aşa ceva la vremea lui. Le-am încasat din plin, aşa cum am fost învăţată. Numai că ce am încasat eu a fost mult mai ambiguu şi mai contrariant decât un război. A fost iubirea.

14 Citat de Marina Warner, No Go the Bogeyman: Scaring, Lulling and Making Mock (London: Chatto & Windus, 1998), 198.

15 Vezi, de exemplu, Jerome Kagan, The Growth of the Child: Reflections on Human Development (New York: W. W. Norton & Co, 1978).

16 Anja Riitta Lahikainen şi al. „Child-Parent Agreement in the Assessment of Young Children's Fears", Journal of Cross-Cultural Psychology 37, nr. 1 (ianuarie 2006): 100-117.

17 Vezi o discuţie pe această temă în Weissman, „Offspring at High Risk".

18 Yi-Fu Tuan, Landscapes of Fear (New York: Random House, 1979), 15.

19 Henry James, Society for Redeemed Form of Man and the Earnest of God's Omnipotence in Human Nature: Affirmed in Letters to a Friend (Boston: Houghton, Osgood & Co., 1879), 44.

20 Yiannis Papakostas et al. „A Historical Inquiry into the Appropriateness of the Term 'Panic Disorder'„ History of Psychiatry 14, nr. 2 (2003): 195-204.

21 Vezi de exemplu Steven Taylor, Ed. Anxiety Sensitivity: Theory, Research and Treatment of the Fear of Anxiety (London: Lawrence Erlbaum Associates, 1999).

22 Daniel Pine „Pathophysiology of Anxiety: A Developmental Psychobiological Perspective", în Fear and Anxiety, 88.

23 Citat de Warner No go the Bogeyman, 198.

24 Marina Warner explică conţinutul ambiguu şi uşor ameninţător al cântecelor de leagăn, Ibid 199.

25 Tuan, Landscapes of Fear, 20.

26 Vezi Deborah A. Lott, „New Developments in Treating Anxiety Disorders", Psychiatric Times 18, nr. 9 (septembrie 2001).

27 Contele Villiers de l'Isle-Adam, Isis (Paris: Librarie Internationale, 1862), 85.

28 Abby Fyer, R. Yehuda, E. B. Foa et al. „Stress-Induced and Fear Circuitry Disorders: Planning the Research Agenda for DSM – V". Simpozion la conferinţa anuală a American Psychiatric Association, Toronto, mai 2006. Vezi şi John M. Hettema şi al. „The Structure of Genetic and Environmental Risk Factors for Anxiety Disorders in Men and Women", Archives of General Psychiatry 62 (2005): 182-89.

CAPITOLUL 3

OBSERVAŢII DE CURS DESPRE CĂDEREA NERVOASĂ

Într-o zi a dat peste mine adevărul
Şi de la accidentul acela merg aşa.

ADRIAN MITCHELL[29]

În vara anului 1987, melodia „Graceland“ a lui Paul Simon devenea un hit la radio.

„Cineva care ar intra acum în cameră ar putea spune că viaţa ta a luat foc“, cânta artistul şi eu fredonam cu el despre cum e să strângi din dinţi ca să pari vesel şi competent, chiar dacă viaţa ţi-a luat foc, de fapt. Ceilalţi ar fi putut zice că existenţa-mi luase foc, dar nu ar fi spus-o. Cineva – se oferă cineva? – ar fi putut remarca cursul ciudat pe care-l luase viaţa mea, dar nimeni nu a zis nimic. Şi, de fapt, ce putea trece drept existenţă inflamată în lumea occidentală a anului 1987? Evident, dacă te călca o maşină sau dacă un escroc îţi fura toţi banii, sau dacă ţi se punea un diagnostic grav. Dar, dacă bărbatul pe care-l iubeai profund, te arunca pe fereastra casei în care locuiaţi împreună, în spiritul vesel al curăţeniei de primăvară, ca şi cum ai fi fost o grămadă de gunoi, aceasta nu era decât viaţa cotidiană de la sfârşitul secolului XX, iar eu eram fiica tatălui meu. Faci faţă istoriei, nu te plângi.

Iată cum am ajuns să mi se pună diagnosticul de „tulburare de anxietate generalizată“ la 29 de ani. Am avut o cădere nervoasă în timp ce mă aflam la bursă la Universitatea din Chicago, deoarece nu voiam şi nici nu puteam să iau o pauză, să cer un concediu de o lună sau două, ca să-mi arunc mâinile în aer şi să strig: „Aoleu, aoleu! Ce naiba s-a întâmplat cu viaţa mea?“ Lumea în care trăisem cu o ardoare sălbatică şi dedicată se prăbuşise brusc şi total şi nimeni, în afară de mine, nu observase explozia.

Detaliile sunt atât de tipice pentru generaţia mea, încât este aproape jenant să le povestesc. Trăiam de un an cu un bărbat pe care-l iubeam cu pasiune, ca Héloïse pe Abélard. Împărţeam un apartament la etajele superioare ale unei căsuţe

victoriene, aparţinând unei familii italiene din suburbiile oraşului Toronto. Îi găteam pui cu vin alb şi struguri, o reţetă pe care o copiasem cu atenţie din „The Silver Palate Cookbook“ şi felul în care se extazia era, pentru mine, ca un inel cu diamante, ca o haină de blană. Făceam dragoste la perete, în baie, la un minut după ce venisem acasă de la lucru. Şi în dormitor, în curtea bisericii, pe plajă, în umbra aleilor, când ne întorceam acasă de la teatru. El spunea „te voi iubi mereu“. Mă simţeam atât de vie, încât îmi lua foc pielea. Când mă atingea, mi se arcuia spatele ca unei pisici.

Îmi amintesc tot ce s-a întâmplat în anul acela, frunzele care colorau drumul în serile de octombrie, aerul tare de ianuarie, atât de aspru şi de limpede, albastrul translucid al cerului nordic de primăvară. Lumea era invadată de dulceaţă; avea o claritate muzicală. Simţeam că totul este adevărat. Dar nu era. Soarta m-a lovit ca un trăsnet în vechea casă din lemn, pe care o avea familia mea pe malul lacului, construită în urmă cu o sută de ani de străbunicul meu, dotat cu o viziune clară şi câteva cuie pe care le ţinea în gură. Într-o seară de august aromată de mirosul unei nevăstuici moarte, bărbatul cu care speram să mă căsătoresc a anunţat, vesel, că a descoperit că este posibil să fie îndrăgostit în acelaşi timp şi de mine, şi de o femeie pe nume Poppy. Îşi relaxa frumoasa lui înfăţişare, care măsura 1,82 de metri în înălţime, pe vechiul balansoar de pe terasă şi nu prezenta nici urmă de disconfort când spunea aceste lucruri. Buna lui dispoziţie şi încrederea în sine mi-au arătat că nu i-ar păsa câtuşi de puţin nici dacă aş fi căzut într-o fântână. Toate celelalte lucruri fiind la fel, în locul meu ar fi venit Poppy. Şi după aceea se presupune că ar fi urmat un alt eşantion delicios de Heather şi Suzanne.

E greu de descris şocul acestei demascări. Într-o singură conversaţie, a reuşit să spulbere tot ce eu luam drept real. Iubirea este reală? Dar încrederea? Ultimul an din viaţa mea a fost oare o experienţă autentică? El este real? Bănuiesc că locul avea ceva de-a face cu profunzimea ororii mele. Vila mea era locul în care mă simţeam puternică, în siguranţă, era un loc plin de fantome dragi şi amintiri plăcute, de cărţi vechi de sute de ani; acolo, deasupra şemineului, se afla un banner pictat de bunica: „De strigoi şi vârcolaci, de păianjeni şi gândaci, Domnul bun să ne ferească!“ Aici, pe terenul meu, partenerul meu de viaţă a dezvăluit perspectivele noastre la fel de banal ca şi cum ar căsca sau şi-ar arunca pe masă cărţile în timpul unui joc de pocher. „Ei bine, sunt gata.“

La puţin timp după aceea, m-a anunţat, cu cele mai serioase intenţii, că aş putea fi „într-o zi o soţie şi o mamă

minunată“. Dar nu pentru el.

Şi asta a fost. M-am transformat în personajul care urlă pe podul lui Edvard Munch. *Cu gura scurgându-se, cu ochii topiţi, cu tot corpul un bocet cutremurător.* Era perioada în care Tina Turner striga „What’s love got to do with it?“ („Ce legătură are dragostea cu asta?“) într-o rochie neagră, obraznică, pe recent apărutul MTV, şi aceia dintre noi care am fost zămisliţi de o generaţie care a simţit că iubirea e chiar foarte importantă erau complet nepregătiţi pentru mutaţia tectonică a valorilor. Căci trebuie să vă spun: iubirea este o comoară rară şi inestimabilă, iar pierderea ei este abominabilă; este înţelepciunea umană rudimentară, substanţa literaturii şi a poeziei oricărui popor, a psalmilor de mii de ani încoace. Dar când eu aveam douăzeci şi trei de ani, era o noţiune menită ghilotinei, cu tot cu valtrapurile ei de angajamente, loialitate şi parteneriat constructiv, menite să fie artefacte periculoase ale unui regim detronat.

Şocată, cu inima frântă, dar bine şcolită în stoicim de părinţii mei protestanţi, am pornit spre facultate, în sudul oraşului Chicago, în timpul „epidemiei de cocaină“. Unii ar spune că nu era deloc mediul liniştit de care aveam nevoie, eu însă simţeam că e cât se poate de potrivit. Împuşcături, sirene, bombe-capcană, conversaţii incomprehensibile la seminarii despre metodologia istoricului Michel Foucault. Peste tot, lucruri stranii, discordante şi alarmante. Nu aveam decât un singur obiectiv: să înţeleg ce se întâmplase în viaţa mea. Dacă aş fi putut înţelege, aş fi putut recăpăta un minim control asupra destinului meu. Nu era un scop conştient, articulat. Era ceva ce semăna mai mult cu un tic nervos. Invitată la petrecerea de absolvire a cutărei sau cutărei studente, într-o vineri seară, trebuia să răspund mai mult sau mai puţin: „Mulţumesc, Amy, chiar sper să fac asta – dar trebuie să-mi dau seama mai întâi de ce iubirea vieţii mele s-a transmutat în faţa ochilor mei într-o insectă vioaie, dar indiferentă.“

Maria Miceli observa: „Fără un anumit grad de stabilitate şi de validitate a modelului pe care-l avem despre lume, inclusiv despre noi înşine, ne aflăm în faţa pericolului de a ni se destabilliza serios sistemul conceptual sau structura personalităţii.“[30]

Da, există acest pericol! Eram destabilizată zdravăn, ca un porc bălăbănindu-se pe gheaţă. Cu mai mult de cincizeci de ani în urmă, psihologul Rollo May, inspirându-se şi rafinând intuiţiile unor gânditori ca Erik Erikson, Karen Horney şi Kurt Goldstein, a sugerat că anxietatea patologică este

„declanşată de o ameninţare la adresa unei valori, pe care individul o crede esenţială pentru existenţa sa ca personalitate“[31]. Rollo May a purtat numeroase conversaţii lungi cu marele teolog german Paul Tillich, care la bătrâneţe a locuit la Chicago. Tillich era foarte preocupat de conceptul existenţialist de groază de „ne-fiinţă“[32]. Nu era o anxietate de moarte, ci mai degrabă un sentiment persistent de disconfort, legat de lipsa de scop şi de impact. De nereuşita de a fi în lume. Cred că este ca un vis în care ţipi, dar nu scoţi niciun sunet, sau alergi, dar nu te clinteşti de pe loc. Scrie-ţi numele în nisip; vezi cum îl şterg valurile. Aceasta este ne-fiinţa. May a adus perspectiva existenţialistă în cercetarea sa clinică de psiholog în New York şi a observat că în unele cazuri anxietatea extremă aduce un fel de dezintegrare a perspectivei nucleare, centrale a individului. „Poate consta în pierderea sensului psihologic sau spiritual, identificat cu existenţa individului ca sine, respectiv în ameninţarea cu lipsa de sens.“[33]

Ce anume îţi defineşte sensul? Care este conturul, care sunt reperele tale, care sunt lucrurile care îţi confirmă semnificaţia? (O femeie tânără, inocentă, întreabă: „Oare nu sunt suficient de drăguţă, suficient de sexy, suficient de deşteaptă? Ce-mi lipseşte? Ce nu pot să fiu? De ce m-ai părăsit? De ce nu am lăsat o urmă în sufletul tău?“)

Cercetarea arată că anxietatea este foarte răspândită printre studenţi în zilele noastre, 35% dintre ei adresându-se centrelor de sănătate mintală din campusuri pentru această problemă, potrivit Asociaţiei pentru Tulburări Anxioase din America[34]. Psihologul Jean Twenge de la Universitatea California, San Diego, a realizat o analiză comparativă despre sănătatea mintală în Statele Unite în anii 1950 şi 1990, raportând că „(în această perioadă) anxietatea a crescut atât de mult, încât studentul mediu al anilor 1990 este mai anxios decât 85% din studenţii din anii 1950“[35]. O parte din această îndoială de sine are de-a face cu standardele mai intense de succes, despre care s-a scris mult în ultima vreme. (Când am intrat eu la universitate, în 1980, nu interesa pe nimeni dacă am pantofi sport sau dacă am fost vreodată voluntar în spitale; am aterizat în percentila 35 la matematică, la testul de aptitudini GRE şi, totuşi, am avut bursă. Ce vremuri!) Cu toate acestea, încrâncenarea în standarde de statut imposibile rămâne scopul unui număr relativ mic de persoane. Nu toată lumea ţinteşte să ajungă la Harvard, dar cam toată lumea speră să se îndrăgostească.

Mai multe studii au dat la iveală deloc surprinzătorul fapt că „problemele legate de relaţii intime sunt cele raportate cel mai frecvent de studenţi“[36]. Pentru majoritatea acestora, suprema luptă nu este cea pentru realizări de elită, ci mai curând căutarea unui ataşament important. Într-un studiu efectuat printre studenţii din anii terminali, dintre cei 62% care au rupt relaţia cu o persoană iubită în anul respectiv, aproape 40% au relatat că au „aproape tot timpul sentimente de anxietate legate de ceva sau cineva“.

Este un fapt remarcabil, dacă ne gândim la libertatea sexuală a generaţiei imediat următoare generaţiei mele, cu „petrecerile nud“ din Ivy LeagueNN[37]* şi declaraţiile ritoase despre eficienţa eliberatoare a dispreţului pentru poveştile de dragoste, în favoarea agaţamentelor. Ne putem întreba la ce duce asta, dacă nu la creşterea ratelor anxietăţii, depresiei şi suicidului. Să ne gândim la teoria lui Erik Erikson, specialist în psihologia dezvoltării, conform căruia în perioada dintre 20 şi 30 de ani, cel mai important impuls psihic este acela de a forma relaţii intime dincolo de familia de origine[38]. În viziunea lui Erikson, nevoia de a face mai mult decât sex oral ocazional este la fel de importantă pentru dezvoltare ca şi perioada celor „doi ani teribili“ sau ca răzvrătirea adolescentină. Mai simplist, psihologii evoluţionişti ar putea numi aceasta „impulsul de împerechere“. Indiferent de formulare, trebuie să construim relaţii la începutul vieţii de adult şi simţim această necesitate. Marile mişcări sociale ale secolului XX care au dus la eliberarea iubirii de sex şi a sexului de procreare nu au lăsat şi instrucţiuni despre cum să creezi noi sensuri pentru această experienţă elementară. Ne pomenim bâjbâind în faţa uşurătăţii lucrurilor.

Să vizităm forumurile de discuţie de pe internet, de exemplu site-ul crizei de la 25 de ani (Quarter-life Crisis Website), unde persoane de douăzeci de ani vorbesc despre singurătatea şi lupta lor[39]. Găsim tineri dezorientaţi, bărbaţi şi femei care nu-şi mai cunosc sensul şi nu-i mai vorbesc limba, aşa că-şi postează întrebările cu o nesiguranţă jenată: „Încă mă preocupă despărţirea“, posta cineva, „dar au trecut cam şase luni. Nu ar fi trebuit să-mi revin până acum?“. Firavele lor aşteptări de la ei înşişi par ecoul şi deznodământul unei îndepărtate iubiri de-o vară. Libertatea a involuat în ceva mai puţin exaltat şi mult mai angoasant.

Când am ajuns la Chicago şi eram preocupată să mă integrez într-un nou mediu, făcându-mi prieteni, asistând la cursuri şi mergând la filme şi muzee, niciodată, nicio clipă nu am încetat să mă gândesc la acest bărbat pe care-l iubeam, la

relaţia mea cu acest om şi la ce oi fi greşit, de vreme ce-l pierdusem. Cum îl pierdusem? Cum se face că înţelesesem greşit legătura noastră? Cum se poate ca o iubire atât de vie şi de plină de speranţă să dispară într-o secundă? Ce este iubirea? Încercând să-mi găsesc drumul printr-o analiză necruţătoare, am căzut pradă unui flux obsesiv-compulsiv. Nu era vorba despre verificarea robinetelor sau despre spălatul pe mâini, ci despre revizitarea poveştii mele de dragoste – mă întorceam la ea cu frecvenţa cu care mă întreabă acum tata cât e ceasul. Ulterior am găsit acest comportament descris ca „anxietate retroactivă“, cu „gânduri intruzive“. Ce-am făcut?/Ce-am făcut?/Ce-am făcut?/ Cine e el?/ Cine sunt eu?/ Ce-am făcut?/ Ce pot să fac?/ *Ce mă fac?*

Dacă aş fi trăit într-un sat, în momentul acela ar fi fost bine să cer sfatul unui bătrân – un mentor, un şaman, un preot. Dar eu eram într-o mare universitate americană, printre străini preocupaţi de studiile lor, familia mea era departe şi eu nu prea înţelegeam criza prin care trec. Am încercat să rezolv pe cont propriu ecuaţia, ca şi cum ar fi fost matematică. Dacă *a* este egal cu *b,* atunci *c* este π^2. Ah!

În pauzele de la un seminar de la Biblioteca Regenstein, mă strecuram printre rafturile de poezie şi frunzăream volume de Emily Dickinson şi de Yeats, căutând o legătură cu experienţa mea, ca şi cum nevoia de a-i da un sens era ca o sete nepotolită.

„Dând ocol după ocol, mişcându-se în cercuri din ce în ce mai mari/ Şoimul nu-l mai aude pe şoimar.“[40]

Ascultam muzica lui Peter Gabriel la walkman şi păşeam nervos în susul şi-n josul aleii înguste din mijlocul campusului, o fâşie de iarbă veştejită, între două şosele, care ajungea la marele lac agitat, marcând graniţa dintre tărâmul aprigei filosofii a lui Leo Strauss, aflat la nord, şi haosul ghetoului infestat de droguri, la sud. Grămezi de frunze uscate, retorică şi durere, împuşcături şi vânt pustiu. Izolare, în general. Ţigările îmi erau camarazi. Peste câţiva ani, un prieten care ţine un jurnal amănunţit mi-a spus că i-am mărturisit, într-o scrisoare, cândva în toamnă, că începusem să simt un fel de panică; aceasta a început să apară în viaţa mea cotidiană şi era, cum a notat prietenul meu citându-mă, „o panică pe care n-o poţi arăta“.

În ianuarie am vizitat centrul medical studenţesc. Voiam să îl întreb pe tânărul şi sincerul rezident de la psihiatrie, care m-a primit într-o cămăruţă, dacă nu cumva îmi pierd minţile, dar nu-mi puteam comunica urgenţa. Înainte de epoca antidepresivelor, puteai intra în cabinetul unui psiholog

arătând ca o pisică electrizată şi el te invita, totuşi, să iei loc şi să vorbeşti despre relaţia pe care o ai cu mama. Conversaţia n-a fost de ajutor. Interesul meu nu era pasiv. Stăteam pe scaun încovrigată în poziţie fetală, simţindu-mă prea confuză pentru a explica în mod coerent că mă trezeam în fiecare dimineaţă gândindu-mă la acest bărbat şi adormeam cu acelaşi monolog circular în cap. Cele mai simple decizii începuseră să mă paralizeze: mă holbam la telefonul din camera mea de cămin vreo oră, încercând să mă mobilizez ca să sun la bibliotecă sau la bancă sau să fac orice aveam de făcut. Nu mă puteam concentra pe titlurile articolelor din ziar, cu atât mai puţin să citesc cursurile mele foarte pretenţioase.

Am ajuns la punctul în care nimic nu mai era înspăimântător, deoarece totul era groaznic, şi simţeam un fel de bucurie nebună. Bra-ha-ha. Ca un personaj dintr-un roman de Stephen King, care dintr-odată începe să râdă isteric, după ce tuturor prietenilor lui le-a explodat capul. Începusem să frecventez un club de blues din South Side, „Chekerboard Lounge“. Într-o seară, în bezna iernii de Chicago, dansam singură şi fără vreo inhibiţie, stârnind comentarii amuzante din partea cântăreţului Junior Wells, care purta o pălărie de catifea maro, cu boruri largi. Rânjea, şi eu zâmbeam şi se simţeau aburul care ieşea din haine şi damful de whisky şi de orz acru de la bere – rareori m-am simţit atât de vie. Eram naivă, ruptă în bucăţi şi plină de viaţă. Pur reactivă, abandonată. Mişcându-mă în ritm de blues pe pardoseala uzată, din vinil, eram prinsă într-o comunitate implicit simpatetică, pentru care muzica era în acelaşi timp bocet şi consolare.

În unele dintre serile petrecute la „Checkerborard“ mă conectam la o tradiţie umană esenţială, aceea de a alina tristeţea personală printr-un ritual comunitar. Trăiam profunda consolare pe care o simţi când te identifici cu un scop comun sau cu o exaltare – un cor, un protest, un dans – când ştii că nu eşti singur. Dar au fost puţine astfel de seri. De obicei, eram la bibliotecă sau în camera mea de cămin, uneori primind telefoane de la A., care părea că are nevoie să se asigure periodic că încă îl iubesc sau că nu sunt „prea supărată“. Doar ca să-şi liniştească conştiinţa, de plăcere sau cine ştie de ce, s-a culcat cu mine în vacanţa de Crăciun, spulberându-mi încă o dată simţul realităţii. Avem speranţe nebuneşti. Poate că aşa suntem cu toţii când sperăm. Apoi l-am sunat pe iubitul meu din liceu, cu care am rupt-o în primii ani de facultate. „Îmi pare rău“, i-am spus, „îmi pare rău că am făcut asta.“

În februarie 1988, când Harold Bloom a publicat noua sa interpretare a romanului „Herzog“, de Saul Bellow, prietenul lui din Chicago, am zburat la Boston ca să consult documente din arhivele de la Universitatea Harvard pentru disertaţia mea de masterat. Problema era că nu reuşeam să ajung de la camera mea de la „B and B“ spre campusul din Harvard, care se afla numai la câteva blocuri distanţă. În loc de asta, eu aterizam la o cafenea din drum, ca să iau micul dejun, devenind apoi incapabilă să plec pentru tot restul zilei. „Gândirea intruzivă“ mă transforma într-o maşină defectă.

Din cauza incapacităţii mele de a pune capăt acestei lovituri paralizante, exercitate de lipsa de semnificaţie emoţională, am ajuns pur şi simplu la stagnare, într-un punct mort. Kierkegaard a descris această stare ca „a fi prins“ sau „închis“[41]. Într-o cameră fără ferestre sau uşi. La carceră solitară, ascunsă în plină vedere. Am sunat-o pe mama de la un telefon public, din apropiere de cafeneaua „Au Bon Pain“ de lângă Boston, într-o după-amiază de iarnă, mutându-mă de pe un picior pe altul, de frig, în cizmele mele de cowboy. „Trebuie să vin acasă“, am spus, fără să am habar cum să explic ce vreau să zic. Ea ştia. Nu spusese nimic de Crăciun, când un vechi prieten m-a găsit într-un mall, stând în picioare, paralizată de stupoare, literalmente incapabilă să aleg şi să cumpăr cadouri. De atunci ea umbla toată ziua cu urechea ciulită, cum fac mamele. Regulamentul Universităţii din Chicago le interzicea bursierilor să piardă un semestru, aşa că am renunţat complet la Chicago.

Am aterizat în casa caldă şi liniştită a surorii mele din oraşul Dundas, Ontario, unde am fost invitată să locuiesc. S-a vorbit cu un psihiatru, dar acesta nu putea să mă vadă decât peste şase luni. Nu ştiu cum de oamenii care suferă de căderi depresive se pot interna imediat în spital, ca şi celebrităţile care suferă de „epuizare“, în timp ce persoanele afectate de căderi anxioase sunt lăsate să-şi continue viaţa, să se descurce pe cont propriu, să se depersonalizeze până ce devin atât de dezorientate, încât se simt alienate chiar şi de propriile lor picioare, aşa cum s-a întâmplat în cazul meu. „Anxietatea este cosmică, deoarece ne invadează total, pătrunzând în întregul nostru univers subiectiv“, nota May[42]. După ce mi-am pierdut încrederea în judecata mea asupra realităţii, trebuia să urmeze relativ curând momentul în care n-o să mai fiu cu adevărat sigură nici de picioarele mele.

Trecuse deja Paştele când au sunat cei de la Centrul Medical McMaster-Chedoke. Stăteam în picioare în bucătăria surorii mele bombănind „Cum se poate ca aceste picioare să

fie ale mele?“, când am fost chemată în sfârşit de medicul X. Îmi aduc aminte relativ puţin despre acest prim psihiatru, doar că avea umeri laţi, pătraţi, părul alb şi era rece. N-a arătat nici cel mai mic interes pentru povestea vieţii mele. Pentru el, nu eram decât un ansamblu de neuroni care intră în biroul lui, îmbrăcat în blugi. A declarat că în creierul meu „s-a defectat un întrerupător“ şi că el trebuie „resetat“. Spre deosebire de oamenii sănătoşi, a explicat el, eu eram posedată de un creier care nu-şi putea opri emisia de semnale de alarmă, odată ce a pornit. În toate privinţele, capul meu se comporta ca o sirenă de maşină dementă. Medicul X a spus că el are nevoie numai de un declic ferm, în genul celor date de chimicalele puternice. Ideea a luat forma unei reţete de litiu. Apoi m-a expediat, înarmată cu o foaie de hârtie şi cu un nou sentiment al sinelui. Nu mai eram o tânără cu inima zdrobită, care trăieşte într-o epocă a dezorientării. Eram un om care suferă de o tulburare, cu un creier defect. Aveam „tulburare de anxietate generalizată“. Nu era nimic greşit în lumea mea. Un singur lucru era greşit şi se putea repara cu chimicale: eu.

Ideea că anxietatea este o tulburare a creierului i-ar fi fascinat pe strămoşii mei scoţieni, care căutau ocrotirea lui Dumnezeu împotriva strigoilor şi a duhurilor. Înainte de ascensiunea psihiatriei de cabinet în secolul XX, nu se ştia nimic despre categoria patologică a anxietăţii, polul opus al stării de normalitate. Conform psihiatrului atenian Yiannis Papakostas, în mitologia greacă, zeii erau încarnări ale nebuniei[43]. Despre Hecate, o zeiţă selenară, se spunea că ar provoca epilepsie, Dionysos declanşa stări de excitaţie entuziastă, Diana stârnea isteria şi Pan înfricoşa. Această viziune s-a păstrat şi în contextul creştinismului, prin intermediul ideii că păcatul, o armată de sfinţi şi de diavoli atrag diferite tulburări – „Domnul îţi va lua minţile şi văzul şi te va osândi la împietrirea inimii“. Regele David, care a dus faimoasa luptă cu Goliat în urmă cu 3.525 de ani, era foarte tulburat la bătrâneţe. În Biblie se povesteşte că el ar fi spus că „sufletul lui era alarmat“ şi că „frica şi tremurul m-au năpădit“. Recent, câţiva psihiatri au întreprins o analiză retroactivă a lui David, asemănătoare cu cea întreprinsă asupra lui Abraham Lincoln în urmă cu câţiva ani, şi au ajuns la concluzia că este probabil ca el să fi suferit de depresie clinică[44]. Dar David nu ar fi interpretat-o astfel şi probabil că felul în care a interpretat-o el – sufletul meu este neliniştit – era mai inteligibil, atât pentru el, cât şi pentru noi.

În secolul al X-lea, creştinătatea avea un sfânt ocrotitor al celor care sufereau de „panique“ şi „frayeures“, un anume Saint Gilles, din Franţa[45]. Deci oamenii căutau alinarea acelor suferinţe venite din frică. Dar este imposibil să ne dăm seama dacă frica pe care ei voiau să o liniştească era proporţională cu pericolele din viaţa lor sau era mai difuză şi mai iraţională.

În veacul al XVIII-lea, psihiatrii (sau alienişti, cum erau ei cunoscuţi în acele timpuri) vegheau asupra maladiilor mintale majore din aziluri obscure, în timp ce toţi ceilalţi oameni continuau să se preocupe de ciumă, de război, femeile care mureau la naştere, de foamete şi aşa mai departe, fără să mai consulte vreun expert. Dacă erai pradă unei groaze fără nume, te puteai folosi de opiu şi aşa făceau mulţi, înghiţind câteva pastile înainte de culcare, cum înghiţim noi acum somniferul Ambien, sau o tabletă de hidrat de clor sau bromură, bând bere sau vin ori recurgând la rugăciuni fervente.

În aziluri, alienistii îşi îndreptau atenţia asupra neurosifilisului, a schizofreniei, a psihozei, a paranoiei şi a maladiei maniaco-depresive, deşi nu ar fi recunoscut aceste denumiri, iar majoritatea nu aveau nici cea mai vagă idee despre ce fac, în afară de faptul că-i puneau sub cheie pe nebunii cu care nu se putea face altceva. Până ce clinicianul german Emil Kraepelin nu a venit cu o clasificare pe care noi încă o mai folosim azi, în fişele sale atent sistematizate de la sfârşitul secolului al XIX-lea, bolnavilor psihici li se puneau diagnostice mai degrabă poetic-fanteziste: „alienare masturbatorie“, „nebunie lunatică“, „psihoza din noaptea nunţii“, „alienarea fetei bătrâne“, pentru a menţiona numai pe cele câteva citate de Edward Shorter în superba sa „Istorie a psihiatriei“[46].

Prima descriere medicală a anxietăţii (prima pe care am putut-o găsi) apare într-o carte din 1733, scrisă de medicul George Cheyne, numită „Maladia engleză sau tratat despre tulburările nervoase de toate felurile, cum ar fi spleenul, depresia, melancolia, tulburările de dispoziţie ipohondriace şi isterice etc.“ („The English Malady: or a treatise of nervous disorders of all kinds, as spleen, vapours, lowness of spirits, hypochondrial and hysterical distempers etc.“). Pentru acest fenomen aparent nou, Cheyne a dat vina direct pe Anglia însăşi, citând:

> Umezeala din aerul de la noi, vremea schimbătoare, solul nostru bolovănos şi fertil, mâncarea noastră grea şi abundentă, bogăţia în care trăiesc locuitorii, inactivitatea şi ocupaţiile sedentare ale înaltei clase (printre care

face ravagii îndeosebi acest Rău) şi capriciul de a trăi în oraşe mari, aglomerate şi, în consecinţă, nesănătoase, au provocat un soi de tulburări ale dispoziţiei cu simptome atroce şi înspăimântătoare, pe care strămoşii noştri aproape că nu le cunoşteau şi care niciodată nu au ajuns la asemenea dimensiuni fatale şi nici nu au afectat un număr atât de mare de oameni la niciun alt popor. Aceste tulburări nervoase reprezintă aproape o treime din maladiile de care se plâng englezii.

Luaţi-vă toată libertatea de a reinterpreta datele. Anxietatea a apărut apoi în timpul Revoluţiei Franceze şi în următorii două sute de ani a fost redescoperită şi etichetată în diverse feluri: *inimă de soldat, nevroză cardiacă, epuizare nervoasă, astenie neurocirculatorie, neurastenie, isterie şi sindrom de efort.* Militarii par a fi primii candidaţi la astfel de diagnostice, poate deoarece se aştepta din partea lor să fie puternici, solizi şi curajoşi. Dacă nu erau aşa, însemna că sunt bolnavi. Femeile, pe de altă parte, pot să leşine, să respire anormal, prea repede, şi să ţipe cât vor, că nimeni nu ar fi crezut că e ceva în neregulă cu ele, în afară de debilitatea specific feminină. Tulburarea de stres posttraumatic era aproape sigur una dintre cele mai vechi variante de anxietate detectate – dar la soldaţi, nu la femeile violate şi bătute, ale căror traume au rămas nerecunoscute.

Niciun om pur şi simplu anxios sau deprimat (sau suferind de orice altă afecţiune de natură psihică) nu s-ar fi apropiat de aziluri, singurele amenajări seculare pentru tratarea durerilor psihologice, din cauza stigmatului. Interesant este că înşişi alienştii au creat, involuntar, stigmatul, inventând o teorie fără sens, dar cu o influenţă uriaşă, numită „degenerare“. În 1857, medicul francez Benedict-Augustin Morel anunţa lumea că nebunia se transmite de la o generaţie la alta, devenind astfel din ce în ce mai gravă. Dacă bunicul e alcoolic, fiul devine, să zicem, „cretin“, iar nepotul ar fi un alcoolic cretin, cu delir de grandomanie. De îndată ce o insuficienţă de caracter era descoperită într-o familie, moştenirea genetică urma să erodeze caracterul, până ce familia respectivă era cu adevărat condamnată la pieire.

Este uluitor că această teorie s-a răspândit în toată Europa şi America de Nord, ca şi cum ar fi fost plauzibilă. Unul dintre rezultate – făcând abstracţie de acel rezultat de anvergură cu adevărat mare, care are de-a face cu justificarea Holocaustului – a fost că familiile au început să-şi ascundă rudele afectate de boli mintale, pentru a proteja perspectivele de căsătorie ale copiilor. Astfel s-a născut tradiţia mătuşii nebune din pod. Ironia a făcut ca teoria degenerării, care a aprins imaginaţia oamenilor, a împins îngrijirea bolnavilor cu

maladii mintale acute înapoi în acele timpuri neliniştitoare de dinainte de epoca azilurilor, când familiile erau pe de-a-ntregul responsabile pentru rudele nebune, pe care le ţineau legate de lanţuri de zidurile hambarului, de gard sau, în Irlanda rurală, în gropi. (Englezii îşi dezmoşteneau rudele demente şi le alungau, condamnându-le la vagabondaj, de unde imaginea idiotului satului.)

O altă urmare a reticenţei faţă de aziluri, ivită de îndată ce teoria degenerării a intrat în marele circuit, a fost că, din cauza percepţiei populare, sediul maladiei mintale minore n-a mai fost creierul, ci nervii. Dacă se putea spune despre cineva că are o „boală de nervi“, atunci se putea explica în mod convingător că suferinţa sa este fizică, deci complet diferită de „boala mintală“ şi de aceea ea nu va duce la degenerarea familiei. Era ca un fel de guturai. De îndată ce această idee a fost pusă în circulaţie de câţiva neurologi influenţi, oamenii au început să vorbească din nou deschis despre rudele care suferă de melancolie, de panică sau de altă variantă de tulburare emoţională, pentru că toate acestea puteau fi acum încadrate, fără risc, în categoria bolilor „de nervi“.

Ce anume însemna concret „a suferi de nervi“ depindea de expertul consultat. În Statele Unite, neurologul Georges Beard a numit boala „neurastenie“ şi a caracterizat-o ca fiind o trăsătură determinată cultural, pe care a supranumit-o „nervozitate americană“[47]. Beard a simţit că are de-a face cu presiunea tipic americană, respectiv dorinţa de a avea succes, deoarece ea îi afecta pe cei „din cele mai înalte cercuri ale vieţii de afaceri, intrând cu o seriozitate mortală în cursa pentru putere şi poziţie“. Femeile erau deosebit de vulnerabile la neurastenie, deoarece nu erau obişnuite să-şi provoace creierul, acesta ajungând rapid la epuizare. Elaine Showalter notează: „Un sistem elaborat de tratamente, inclusiv tonice pentru nervi, cuprinzând şi cure galvanice, faradizare electrică, băi şi sanatorii, a fost pus la punct pentru a-i ajuta pe numeroşii neurastenici care cereau ajutor pentru probleme sexuale, masculine sau feminine, sau pentru epuizare nervoasă.“

În acest timp, în Europa, Jean-Martin Charcot, medic coordonator la Spitalul Salpetrière de la Paris, se ocupa de maladia numită „isterie“. Spre deosebire de cuvântul *neurastenie,* complet modern, termenul de *isterie* exista încă din vremea lui Aristotel şi se referea mai ales la o maladie fizică asociată cu pântecele, dar foarte vag, ca în cazul „pântecelui mobil“, astfel încât femeile sorbeau „apă

isterică“ pentru a se trata de tot felul de lucruri, de la crampe menstruale la turbare.

Charcot repune în scenă isteria ca pe o afecţiune care implică în mod specific alterări la nivelul ţesutului nervos[48]. El a scris „legile de fier ale isteriei“ ca pe un ghid de diagnostic pentru medicii care se confruntă cu tulburări diferite, de la dureri de cap la paralizie. Apoi, la prelegerile săptămânale pe care le ţinea la Paris, aducea femei care se refugiaseră în spitalul lui ca victime ale brutalităţilor şi ale violului, pentru a fi, fără voia lor, ilustrări ale punctelor de vedere expuse de maestru. Unele dintre ele au ajuns chiar celebre, ca şi cum ar fi fost nişte nefericite de invitate la *Jerry Springer Show.* Aceste legi de fier ale isteriei erau la fel de ridicole ca teoria degenerării, dar ideea de isterie (ca etichetă sau semnificant pentru ce numim acum tulburări anxioase) a luat amploare în Europa în timpul show-urilor lui Charcot. Acest diagnostic nu numai că a îndepărtat blestemul degenerării, dar s-a jucat chiar în relaţie cu idealul victorian al delicateţii feminine. Simptomele isterice, respectiv ameţeala, stomacul deranjat, durerile de cap le permiteau femeilor anxioase, deprimate sau care pur şi simplu nu aveau chef să iasă cu un însoţitor plicticos într-o anumită seară să sufere de atacuri şi să leşine pe băncuţa din grădină.

În final, această asociere dintre cuvântul *isterie* şi femeia slabă de înger a dus la respingerea termenului şi proverbialul bebeluş a fost aruncat odată cu apa din albie. Recent, neuropsihiatrii au putut confirma prin imagerie cerebrală că fenomene atât de fascinante ca paralizia isterică există cu adevărat[49]. Simptomele somatice sunt foarte reale. Mintea are un efect puternic asupra corpului. Dar, în secolul al XIX-lea, rolul pe care-l aveau mintea, corpul, sufletul, cultura şi sexul căruia îi aparţineai pentru anxietate era foarte prost înţeles şi adesea presupus de o manieră dăunătoare. (Nu pot să spun ferm ce îmbunătăţiri i-a adus secolul XX acestei combinaţii, după cum va atesta propria mea experienţă, dar sigur au existat unele intuiţii valoroase.)

Spre mijlocul veacului al XIX-lea, ideea unor stări de proastă- dispoziţie determinate biologic s-a dovedit cât se poate de atrăgătoare pentru demersurile medicale. Isteria, neurastenia şi melancolia au fost clasate ca fiind maladii fizice, în consecinţă se puteau imagina şi vinde populaţiei tratamente fizice. Standardul măsurabil al succesului medical era, în cazul lor, mult mai înalt decât la maladiile mintale majore: dacă o persoană este psihotică şi o tratăm cu păpădie, ea va fi tot psihotică, fireşte. Dacă însă persoana este doar

deprimată şi o stropim cu furtunul, s-ar putea înveseli şi asta ar putea să nu aibă nimic de-a face cu furtunul, dar cine ştie? Curele acvatice erau foarte răspândite în Anglia victoriană. Limbajul pseudoştiinţific în care ele erau prezentate era minunat detaliat. Pacientului i se recomanda o staţiune de băi sau alta, în funcţie de „indicaţiile“ apelor minerale de acolo: unele ape erau bune pentru melancolie, altele vindecau isteria. Darwin încerca periodic să scape de ipohondrie stând demn şi gol în picioare şi lăsându-se stropit cu apă la o staţiune din Malvern. Din aceeaşi staţiune, Jane Welsh Carlyle, soţia lui Thomas Carlyle, îi scria mucalit soţului ei: „Am admirat aerul minunat şi ţinuturile; am descoperit treptat că apa, luată ca un leac, este cel mai distructiv medicament pe care l-am încercat vreodată. Astfel mi-am plătit tributul faţă de nebunia timpurilor noastre şi am terminat-o cu cura acvatică.“[50]

Clima conta şi ea la alegerea destinaţiei corecte pentru tratament. Se spunea că cele mai bune staţiuni pentru tratarea pacienţilor nevrotici sunt cele de pe Riviera italiană, calde şi umede, în timp ce melancolicilor le făcea mai bine aerul tare, alpin din Elveţia. (Pentru a se recupera după depresie, marele T. S. Eliot a mers pe ţărmul lacului Geneva.) La un moment dat, dieta a intrat şi ea în componenţa tratamentului şi pacienţii nevrotici au optat pentru un elixir alcătuit special pentru ei, compus din izolare forţată şi dietă pe bază de lactate, popularizat de bestsellerul american „Fat and Blood“ („Grăsime şi sânge“) scris de medicul Silas Mitchell. După cum notează Shorter, aceste „presupuse indicaţii nu erau decât un triumf al relaţiilor publice“[51]. Cum spune proverbul, cu cât lucrurile se schimbă mai mult, cu atât mai neschimbate rămân.

Efectul ultim al utramodernelor tratamente pentru problema fizică a nervilor a fost intrarea maladiilor mintale minore în conversaţia cotidiană. Americanii în special au fost foarte entuziasmaţi de ideea de „minte sănătoasă“. Aşa cum observa psihologul William James de la Harvard la începutul secolului, „principiile curei mintale încep să fie atât de prezente în aer, încât le pătrundem spiritul chiar la mâna a doua. Aflăm despre «Evanghelia relaxării» şi despre Mişcarea «Nu-ţi face griji», despre oameni care-şi tot repetă «Tinereţe! Sănătate! Vigoare!» când se îmbracă de dimineaţă, pe post de motto al zilei.“[52].

Această nouă şi intensă preocupare pentru igiena mintală a dus la altă descoperire. Neurologii care tratau maladiile nervoase prin cură acvatică, dietă şi altele asemănătoare au

început să observe că pacienţii lor beneficiau la fel de mult de pe urma relaţiei pacient-medic în sine ca şi de pe urma tratamentului. A avea încredere într-un ascultător, fără să te temi că vei fi tras la răspundere, a fascinat pe neaşteptate.

Poate că ceea ce voiau cu adevărat oamenii era să vorbească şi să fie ascultaţi, nu în calitate de păcătoşi într-un confesional, ci în calitate de indivizi. Poate că voiau ca experienţa lor să fie recunoscută – să aibă martori, pe cineva care să spună: „Da, într-adevăr, viaţa ta este în flăcări.“ Când a apărut ideea, a venit un neurolog, Sigmund Freud, care studiase istericele cu Charcot la Paris şi care s-a întors să-şi deschidă un cabinet în Viena, având o clientelă formată din evreice tinere şi inteligente, pe care nu le ascultase nimeni niciodată. O dispută aprigă s-a născut în jurul chestiunii dacă aceste femei – capabile să se exprime, frustrate şi subevaluate – au beneficiat în mod specific de pe urma condiţiei lor de studii de caz, în calitate de isterice afectate de invidia de penis. Dar, datorită întâlnirilor lor cu ambiţiosul şi curiosul neurolog, a intrat în scenă terapia de cabinet ca abordare medicală mai degrabă decât cea spirituală, a tulburărilor emoţionale.

Dacă alienistul german Emil Kraepelin s-a ocupat de numirea şi de clasificarea principalelor maladii mintale, Freud a fost cel care şi-a pus amprenta şi a reclamat o ordine semantică printre maladiile minore. În locul *isteriei, neurasteniei* şi aşa mai departe, el a stabilit termenul *nevroză anxioasă,* care a rămas diagnosticul dominant pentru ceea ce aveam să sufăr eu la Chicago optzeci de ani mai târziu. Manualul diagnostic şi statisitic al tuburărilor mintale (DSM) din 1968 descria nevroza anxioasă ca fiind „caracterizată de griji exagerate anxioase, care se extind până la panică, fiind asociate frecvent cu simptome somatice“.

Dacă m-aş fi prezentat cu aceste simptome la un psihiatru american între 1945 şi 1975, este foarte probabil ca el să mă fi întrebat despre relaţia cu mama şi despre pulsiunile mele sexuale subconştiente. Dacă m-aş fi prezentat după 1963, mi s-ar fi oferit Valium, o benzidiazepină, ca să ajute la conversaţie. Dacă aş fi fost în California, spre sfârşitul anului 1970, mi s-ar fi cerut să rag ca un leu şi să-mi transcriu visele ori să renasc printr-un tunel de pături. Terapii şi medicamente s-au inventat încontinuu şi s-au aplicat experimental. Tratamentul depindea mult de hazard – de terapeutul recomandat de unul sau altul dintre prieteni. Eu am fost trimisă la un psihiatru dintr-un spital universitar, care credea că eu sunt suma neuronilor mei şi că nu mă poate ajuta decât un medicament.

Litiumul mi-a provocat tremurături de mâini şi mi-a uscat gura de parcă mi s-ar fi turnat pe gât kilograme de sare. După trei săptămâni, l-am aruncat cât colo. Între timp, curgerea liniştită a zilelor în mediul senin şi cald din casa surorii mele părea să-mi fi restabilit treptat echilibrul. Lumina revenea în lumea mea şi am fost surprinsă de această senzaţie. „Ca amintirea unor păsări care se trezesc sau dorinţa ei de iunie şi de seară“, scria Wallace Stevens în poemul său „Sunday Morning“ („Dimineaţă de duminică“)[53]. Boala a venit şi cu o răsplată: sensibilitatea. După aceea am devenit foarte sensibilă, dar de data aceasta sensibilă la minuni, nu la pericole. Am făcut chiar o călătorie la Chicago la începutul verii, pentru a fotografia părţi din ghetoul cunoscut atunci sub numele de Cabrini-Green. Mă simţeam întărită, creativă, cuprinsă de o nouă ardoare. Toamna, eram nerăbdătoare şi încântată să merg la New York şi să învăţ la Columbia's Graduate School of Journalism – îmi trimisesem dosarul de înscriere din Dundas. Se părea că puteam să mă confrunt cu lumea. Mai mult, mă simţeam obligată, deoarece îmi era ruşine că eşuasem la Chicago pentru un motiv aparent aşa de trivial cum sunt necazurile în dragoste. Dar era o problemă, una pe care nu am înţeles-o decât peste mai mulţi ani. Cum se spune despre adicţie – există oare vreo diferenţă între vindecare şi starea de veghe? Ei bine, într-adevăr, când este vorba despre sănătatea minţii, există o diferenţă între vindecare şi înţelepciune.

Nu am avut nicio intuiţie despre această diferenţă, în coliziunea care a avut loc între psihicul meu şi cultura mea, coliziune care m-a îmbolnăvit. Ceea ce ştiam, ceea ce mi-a revelat povestea mea pe atunci, la douăzeci şi trei de ani, la sfârşitul anilor 1980, era că mă vindecasem după o poveste de dragoste nefericită – uraaa! Aşa cum mă somaseră prietenii şi cum îmi recomandase medicul! Eram gata să-mi pun curiozitatea la lucru, pentru noi aventuri. Dar nu ştiu de ce, cum am ajuns la New York, curiozitatea mea a fost tentată mai ales de şarmanţii asasini în serie şi de mafioţii charismatici. De ce nu aş fi fost, de fapt, de vreme ce toară civilizaţia era fermecată de ei? Nu mi-ar fi trecut prin minte pe atunci că eu însămi eram pe punctul de a deveni protagonista unei istorioare-avertisment.

29 Adrian Mitchell, „To Whom it May Concern“, din Out Loud (London: Jonathan Cape Ltd., 1964).

30 Miceli „Anxiety as 'Epistemic' Emotion“, 291-319.

31 Rollo May, The Meaning of Anxiety (New York: Ronald Press Company, 1950; New York: Pocket Books, 1977). 140.

32 Vezi, de exemplu, Paul Tillich, The Courage to Be (London: Nisbet & Co., 1952).

33 May, Meaning of Anxiety, 49.

34 Anxiety Disorders Association of America, „Anxiety Disorders on Campus: the Growing Need for College Mental Health Services“, publicată ca parte a conferinţei anuale a ADAA, St Louis, martie 2007.

35 Jean Twenge, „The Age of Anxiety? Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952-1993“, Journal of Personality and Social Psychology 79 (2000). Twenge şi-a detaliat rezultatele în cartea din 2006 Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled – and More Miserable Than Ever Before (New York: Free Press, 2006).

36 Pamela Braboy Jackson şi Montenique Finney, „Negative Life Events and Psychological Distress Among Young Adults“, Social Psychology Quarterly 65, nr. 2 (iunie 2002).

37* Literal, liga universităţilor „cu iederă“. Expresia denumeşte universităţile vechi, de mare tradiţie, din America (n. red.).

38 Vezi discuţia lui în Erik H. Erikson, „The Eight Ages of Man“ cap 7 în Childhood and Society (New York: Norton, 1950).

39 Vezi www.quarterlifecrisis.com.

40 „Turning and turning in the widening gyre/The falcon cannot hear the falconer“ – W. B. Yeats, „The Second Coming“, publicată original în Michael Robartes and the Dancer (Dublin: Cuala Press, 1920).

41 Kierkegaard, Concept of Dread, 129.

42 May, Meaning of Anxiety, 181.

43 Yiannis Papakostas et al. „A Historical Inquiry into the Appropriateness of the Term 'Panic Disorder'“, History of Psychiatry 14, nr. 2 (2003): 195-204.

44 Liubov Ben-Noun „Mental Disorder that Afflicted King David the Great“, History of Psychiatry 15, nr. 4 (2004): 467-76.

45 Papakostas, „Historical Inquiry Into“, 199.

46 Vezi discuţia despre rolul lui Kraepelin în Edward Shorter, History of Psychiatry: From the Era of the Asylum to the Age of Prozac (Toronto: John Wiley & Sons, 1998).

47 Relatat în Elaine Showalter, The Female Malady: Women, Madness, and English Culture 1830-1980 (New York: Pantheon Books, 1985), 143.

48 Shorter, History of Psychiatry.

49 Erika Kinetz, „Is Hysteria Real? Brain Images Say Yes“, New York Times, 26 septembrie, 2006.

50 Letters and Memorials of Jane Welsh Carlyle, James Anthony Froude, ed. (London: Longmans, Green and Co., 1883), 143.

51 Ibid., 124.

52 James Religious Experience, 77.

53 Wallace Stevens, „Sunday Morning“, în The Palm at the End of the Mind: Selected Poems and a Play, Holly Stevens, ed. (New York, Vintage, 1990). În acest poem, Wallace Stevens se lupta cu dezamăgirea care-i fusese provocată de

creştinism, sau cel puţin aşa spun criticii, şi voia să exprime senzaţia că ideea de Dumnezeu, sau construcţia formală care este Dumnezeu, nu mai este operabilă, în timp ce viziunea alternativă rămâne ambiguă şi instabilă, iniţial manifest satisfăcătoare, cum sunt portocalele şi păsările verzi-strălucitoare care se joacă într-o dimineaţă de duminică, şi apoi ceva mai întunecată, ca porumbeii care fac cercuri în obscuritate.

CAPITOLUL 4

O VIAŢĂ DE FĂRĂDELEGI

Suntem ca o grămadă de păianjeni sălbatici, plângând împreună, dar fără lacrimi.

ROBERT LOWELL[54]

În toamna în care am sosit la New York, subiectul cel mai modern era criminalitatea. Discuţiile aveau aerul unor bârfe de salon din secolul al XIX-lea, trezindu-ţi un frison ca de ameninţare, fără să existe de fapt un sentiment real de pericol. Nu avuseseră loc atacuri armate în şcoli, aşa cum ne-am obişnuit deja să vedem în zilele noastre, şi cu siguranţă nu existau temeri legate de terorişti, locali sau străini. Neliniştitoare erau infracţiunile legate de droguri şi violenţa bandelor. Dar majoritatea oamenilor purtau conversaţii animate la masă, despre criminali celebri – mafioţi şi asasini în serie. În toamna aceea urma să aibă loc procesul lui Ted Bundy, care făcea obiectul cursului meu de justiţie penală. Bundy se oferise să mărturisească mai multe orori şi voia să vorbească despre pornografie, despre cum şi de ce aceasta se făcea vinovată pentru felul în care el ucisese peste treizeci de femei în secret, în timp ce studia dreptul.

Toată lumea de la curs ştia despre Bundy. Era un subiect la fel de comun cum e acum Brad Pitt. Primul val de relatări despre asasinii în serie tocmai se epuizase din librării, iar faima scriitorilor de cărţi de nonficţiune despre crime, ca Ann Rule, o egala pe cea a romancierilor ca Danielle Steel. Numeroşii convertiţi (în cea mai mare parte convertite) la literatura proastă şi greoaie despre Bundy şi alţii ca el erau absolut entuziasmaţi. „Curajul lui te dă peste cap. Brutalitatea lui te înfioară“, scria odinioară Diderot, pentru a face diferenţa între criminal şi politicianul veros şi hoţul banal[55]. Asasinul în serie era descris cu o aură de romantism întunecat, misterios şi sălbatic. El întruchipa ceva care fascina femeile, trezind în ele simţul unei prezenţe înşelătoare.

Nu era o fascinaţie oarecare, deşi aşa părea. Majoritatea ucigaşilor erau descrişi ca seducători. De multe ori, ei făceau

voluntariat şi diverse fapte bune. Ne-ar fi putut fi iubiţi. Ar fi putut fi iubiţii noştri – iată de unde interesul pentru ei, de fapt, deşi nu era niciodată exprimat. Pentru că, deşi era o nevoie inconştientă, cu siguranţă ştiam: care sunt indiciile care arată că un om este bun, în zilele noastre, când un bărbat poate împărţi patul cu tine, te poate folosi şi apoi te părăseşte, dându-şi ochii peste cap când se pomeneşte de noţiuni atât de învechite ca onoarea. Bine, nu ne trebuie onoare. Dar atunci, ce ne trebuie? Ce anume ar putea indica un comportament demn de încredere?

Aşa că citim despre bărbaţi ca Bundy în cărţi ca „The Stranger Beside Me“ („Străinul de lângă mine“), de Ann Rule, subiect care ne interesează de departe, din confortul fotoliului nostru, şi astfel, pas cu pas, ca un fior pe şira spinării, ne apucă frica de criminali[56]. Mai mulţi factori contribuiau, desigur, la sporirea sentimentului nostru de nesiguranţă: titluri din mass-media, filme, emisiuni televizate cu tematică poliţistă, din ce în ce mai în vogă, şi oameni din mediul combaterii criminalităţii, care încercau să-şi mărească bugetele şi reputaţia. Toţi aceşti factori s-au precipitat încet-încet, până s-a ajuns la isterie. La începutul anilor ’90, în sondaje, criminalitatea apărea ca prima preocupare a americanilor, o premieră pentru ultimii cincizeci de ani. Fără a mai pune la socoteală şi faptul că majoritatea oamenilor mureau în continuare din cauza atacurilor cerebrale, a gripei sau a accidentelor de maşină. Psihologii specializaţi în anxietate numesc acest fenomen „atenţie selectivă pentru ameninţare“. Între 1993 şi 1994, când asasinul în serie Jeffrey Dahmer a fost arestat în Milwakee, de patru ori mai mulţi americani s-au declarat convinşi că infracţiunile care implică violenţă sunt cea mai importantă problemă a naţiunii[57]. Într-un singur an.

Ulterior, aveam să vorbesc mult, noaptea târziu, cu mama lui Dahmer, o femeie incredibil de inteligentă, asistent social în California, care acum avea un singur scop în viaţă: conversaţiile la telefon cu fiul ei aflat în închisoare, pentru ca să înţeleagă de ce a făcut ce a făcut. „Erai speriat?“, îl întrebase ea. „Tot timpul“, a recunoscut el, „eram aşa de speriat de ceea ce făceam, mami.“ Dar această complexitate s-a pierdut înainte de a fi găsită. Dahmer era deja un personaj legendar. Mama lui mi-a spus că într-o seară a închiriat un film, iar funcţionarul i-a spus un „banc cu Dahmer“.

Cât am fost la Universitatea Columbia, eram una dintre femeile cele mai pasionate de criminalitate şi am hotărât să-mi axez reportajele pe crimă, deoarece, aşa cum vedeam pe

atunci lucrurile în New York, hoţii şi vardiştii erau atât de plini de viaţă, încât alte subiecte păleau pe lângă ei. În definitiv, fărădelegea era un ingredient din fascinaţia pe care o avea Manhattanul la vremea aceea. Oraşul parcă se mândrea cu irascibilitatea şi duritatea lui, cu faptul că e sediul unor agresivi jurnalişti-vedetă ca Jimmy Breslin, al unor procurori ingenioşi ca Rudolph Giuliani şi al unor criminali cu sânge rece, provenind din medii intelectuale şi mafiote. Era un oraş incorijibil macho, pervertindu-ne uimitor apetenţa pentru strălucire cu energia lui.

Un mare eveniment pe atunci a fost procesul împotriva lui John Gotti, acuzat de tâlhărie, şeful clanului mafiot Gambino, pe care l-am urmărit, în calitate de jurnalist, cu mare încântare, ca şi cum mi s-ar fi dat bilete de Super Bowl sau o invitaţie la gala de decernare a premiilor Oscar. Acoliţii lui Gotti erau uşor de remarcat, pentru că nimeni altcineva din acea încăpere nu mai arăta ca un gangster. Patrulau în sus şi în jos cu „The New York Times“ la subsuoară, vociferând despre relatările din presă ale procesului cu orice ziarist şi monopolizând telefoanele publice. Un reporter de la „The New York Newsday“ a obţinut acces direct la ei inventând o rubrica „O ţinută pe zi la Gotti“, care prezenta cel mai bun costum de gangster de la procesul din ziua respectivă. În dimineaţa în care avocatul care-l apăra pe Gotti, Anthony Cardinale, a descris evoluţia procesului ca „cel mai important proces penal din America de azi“, rubrica „O ţinută pe zi la Gotti“ prezenta o cravată exotică, ciclam, cu mandarine.

Entuziasmul a crescut de o sută de ori când a depus mărturie Sammy „the Bull“ Gravano. Aceasta, deoarece fostul aghiotant al lui Gotti a confirmat speculaţiile FBI-ului. El a spus într-adevăr: „Da, suntem mafioţi. Nu comis-voiajori care vând fermoare. Noi forţăm companiile să ne dea tone de bani, după care ele dau faliment şi atunci deturnăm camioane.“ Apărătorii lui Gotti erau mereu gata să sară, să se năpustească, să-i închidă gura lui Gravano îndesând şosete în ea.

Mass-media a fost la polul opus. Ziariştii şi-ar fi dorit ca Gravano să nu mai tacă niciodată. Datorită lui, filmele cu „Naşul“ se însufleţeau şi bănuiesc că din ele îşi culegeau scriitorii indiciile narative. Cu cât Gravano vorbea mai mult, cu atât ziarele îl denunţau mai agresiv ca fiind trădător – nu al oraşului, pe care îl întorsese pe dos şi îl zguduise de-i merseseră fulgii, ci al prietenului său. „Trădare“, scria solemn în agenda sa un ziarist celebru şi sublinia cuvântul de trei ori. A doua zi am citit în ziar relatarea acestuia despre Dapper Don, Naşul cel spilcuit stând „stoic“ şi „elegant“ în

prezenţa celui mai bun prieten al lui, care se întorsese „fără ruşine“ împotriva lui. Nu aşa îmi amintesc eu lucrurile. Eu ţin minte clar cum se distra Gotti scoţându-i avocatului său batista din buzunar şi legându-se la cap cu ea, prefăcându-se că este bandit.

Gotti nu era Tony Soprano. Era stupid, brutal şi infantil, dar nu asta îi preocupa pe newyorkezi sau pe majoritatea americanilor care continuau să se uite la „Clanul Soprano“, o emisiune fascinantă şi realistă din punct de vedere emoţional. Actorul Anthony Quinn chiar a venit într-o zi la tribunal ca să-şi exprime simpatia pentru pledoaria Naşului. „Şi eu am crescut într-un mediu dur“, le-a spus el reporterilor îngrămădiţi pe treptele tribunalului. „Ştiu ce importantă e prietenia.“ Să ne fie clar. Acest om, John Gotti, care se prezenta oficial şi pentru toate chestiunile legate de impozite ca „vânzător de fermoare“, ucisese zeci de oameni. El nu avea atacuri de panică, precum Tony Soprano. El nu era complicat. Era doar lacom.

Nu toată lumea avea o reacţie emoţională la faptele lui. Cea mai mare parte a recalcitranţilor se aflau la secţia de poliţie din New York, al cărei sediu era o clădire cu cincisprezece etaje din sudul Manhattanului. Oamenii de acolo urau teoriile ingenioase şi complicate ale experţilor şi ale agenţilor FBI, care deveneau din ce în ce mai cunoscuţi în lumea criminalităţii. Aceşti specialişti erau de părere că nimeni nu ar trebui să deschidă gura până ce nu ajunge să scotocească prin pubele după capete şi picioare tăiate, iar apoi trebuie să-i dea vestea unui părinte. Pentru mine, studentă la jurnalism, poliţiştii erau la fel de captivanţi ca ucigaşii.

„Eu nu am nimic împotriva schizofreniei“, spunea un detectiv când am fost să-i iau un interviu despre un caz în care apărarea invoca nebunia. „Eu înţeleg că oamenii se îmbolnăvesc. Nu am nicio problemă cu asta. Eu vreau să ştiu doar un singur lucru. Cum se face oare că vocile din capul lor spun întotdeauna «omoar-o pe mama ta…. omoară-i pe toţi… ». Cum se face că nu spun niciodată «caută-ţi o slujbă….»?“

Iată, desigur, motivul pentru care astfel de oameni fascinează şi sunt sursă de inspiraţie pentru filmele de la Hollywood şi pentru seriale, dar în acel moment eu eram fascinată de apărarea care invoca nebunia. Mi se părea că nu se poate trasa o graniţă, indiferent de pledoaria legală, că nicio faptă nu poate fi considerată strict sănătoasă sau strict nebunească. Cum să fie o dovadă de sănătate a minţii faptul că Bundy a pătruns într-un cămin de studente din Tallahasee, Florida, cu o rangă de lemn, deschizând uşă după uşă şi

doborând femeile ca la vânătoarea de foci? Ce fel de nefirească faţă a sănătăţii ar fi putut invoca procuratura din Florida pentru aşa ceva? Poate încercam să urmăresc firul propriei mele vieţi în periplul meu prin istoria infracţiunilor de la noi. Privind înapoi, nu pot spune că această cruciadă inconştientă în căutarea limitelor şi a absolutului, a indiciilor vizibile, era voluntară, dar ştiu că ea a devenit din cale afară de sinistră.

Într-o iarnă, după ce plecasem de la facultate, în timp ce-mi făceam rondul obişnuit între colaborări de tot felul, am întâlnit un bărbat la o petrecere din East Village. Arăta ca Paul Simon, cu ochi mai rotunzi. Se săturase de afacerea cu cosmetice a familiei şi dorea să devină producător de televiziune. Impulsiv, mi-a oferit un job într-un serial pe care voia să-l facă, numit „Fărădelegi mărturisite“. Emisiunea, explica el, urma să prezinte înregistrări video cu mărturisiri ale unor criminali, adunate din cutiile cu dovezi folosite în procese, depozitate în tribunale. Pe atunci, obiceiul de a înregistra video declaraţiile subiecţilor era o noutate. Ideea lui putea să-l propulseze direct în vârful domeniului infotainment[58*]. Părea să ştie multe lucruri despre psihologia criminalilor. Credea că asta l-ar putea ajuta.

Peste o lună, a angajat doi jurnalişti alarmant de agresivi de la show-ul tip tabloid „Hard Copy“ pentru ca ei să monteze materialul video astfel încât să formeze poveşti întregi, de câte o jumătate de oră fiecare. Eu eram producător de teren, deci trebuia să găsesc cazurile şi să vorbesc cu oamenii ale căror lumi se prăbuşiseră, ca să-i conving că era cumva în interesul lor ca pierderea şi durerea pe care le suferiseră să fie prelucrate şi asamblate în scurte reportaje de televiziune, care să delecteze publicul. În conversaţiile telefonice lungi şi blânde pe care le purtam cu criminalii, le spuneam că înţeleg şi chiar am început să înţeleg un pic cum se face că fiul care a crescut şi-a distrus tatăl care l-a chinuit şi l-a umilit, cum în final mama a simţit o nevoie irepresibilă de a pedepsi, a pedepsi şi încă o dată a pedepsi pe copilul care a fost indiferent cu ea, avea o „tulburare de comportament“ şi fusese incontrolabilă prea mult timp, cum soţia nu mai putea suporta să se teamă mereu de atacurile soţului care o bătea tot timpul, cum acumularea lentă de insulte te face să-ţi pierzi cumpătul într-un asemenea hal, că nu-ţi mai rămâne decât să iei în mână cuţitul şi să urli turbat: „Du-te dracului! DRACULUI!“

Poate că există alinare, dacă îi ajutăm pe ceilalţi, le spuneam. „Dacă am putea să le atragem atenţia altor părinţi

asupra pericolului care sunt armele ţinute în casă…“. „Oamenii trebuie să înţeleagă ce înseamnă abuzul împotriva copiilor, ce efecte are…“ În spatele meu, în biroul nostru, un loft renovat de la sud de Broadway, auzeam producătorii de la „Hard Copy“ trântind telefoanele şi strigând „Da! Îl am! L-am făcut!“, ca şi cum ar fi vânat porumbei.

Producătorul executiv al emisiunii era un englez de la Oxford, care bea prea mult. Într-o seară, m-a scos în oraş la un pahar de Chardonnay şi s-a plâns de banalitatea emisiunii pe care o realizează. „Nu pot pronunţa «Hard Copy» şi «Bosnia» în aceeaşi propoziţie. Dacă fac asta, mă apucă invariabil criza de 40 de ani“, bombănea el, pufăind din ultima mea ţigară. „Este imposibil.“

Dar ştie la fel de bine ca oricine că oamenii pur şi simplu nu pot urmări evenimentele din Bosnia şi că toată lumea arde de nerăbdare să stea de vorbă. Deci: „pac, pac, eşti mort“. Era evident ce înseamnă. Însemna că toată lumea poate să joace acest joc. Votaţi pentru sau împotriva lui O. J. Simpson, Lorena Bobbitt, Rodney King. Foloseam violenţa pentru a construi altceva, o noţiune comună: construiam un discurs public pentru morţi.

În emisiunea „Fărădelegi mărturisite“ nu explicam, nu spuneam de fapt nimic despre violenţă. Conversaţiile noastre telefonice erau momeli, mijloace prin care atrăgeam oamenii să se prezinte în faţa camerelor de luat vederi. Odată ce asasinii apăreau pe ecran, scenariul îi denunţa drept „monstruoşi“ şi „diabolici“, ceea ce ar fi putut însemna ceva, dacă am fi intenţionat să transmitem asta, dar noi nu ştiam deloc ce înseamnă violenţa. În final m-am întâlnit cu moartea din întâmplare, într-o rochie nepotrivit de scurtă, pe care o trăgeam febril în jos, după ce mă trezisem târziu într-o dimineaţă, ca să dau peste producătorii nerăbdători, care oftau aşteptându-mă în limuzina lor, în faţa casei. Lucram în proiecte ce urmăreau să dezvăluie violenţa, dar violenţa nu a fost niciodată vizibilă pentru mine. Acum trebuia să văd nişte fotografii de la locul faptei, pentru o reconstituire care urma să aibă loc în emisiune. La secţia de poliţie a districtului Nassau, detectivii în costume de poliester, binedispuşi, ne-au întâmpinat cu glume şi cafele de la automat. Fie aveau timpi morţi şi voiau să-i ocupe cu ceva, fie televiziunea era pentru ei un zeu pe care-l divinizau. Noi eram acolo în legătură cu un băiat care-şi ucisese părinţii cu o puşcă de calibru mare, pentru că nu fuseseră de acord cu prietena pe care el şi-o alesese.

M-am aşezat cu cafeaua la un birou de împrumut şi am început să trec în revistă fotografiile. Am văzut-o pe mama

băiatului în bucătăria ei imaculată, zăcând pe spate, întinsă pe podea. Fusta de bumbac cu dungi i se ridicase pe talia plină, dând la iveală totul: chiloţii mari, albaştri, şi coapsele albe strălucitoare. Capul, care primise glonţul şi explodase, zăcea pe o grămadă de aluat însângerat. Focul de armă îi smulsese limba din gură. Am găsit-o în altă fotografie din acelaşi vraf, deasupra cuptorului cu microunde, strălucitor de alb. Asta, mi-am zis atunci, este inuman. Este abandonare, depăşire a condiţiei de om.

Iată genul de imagini pe care NBC ar fi trebuit să le difuzeze anul trecut, în loc de instantaneele eroice autoflatante, oferite de băiatul cu ochi ficşi care ucisese treizeci şi doi de oameni deschizând focul în campusul Virginia Tech, ca să nu iasă în evidenţă artificiul morţii, ci adevărul ei haotic şi anihilator. Poate că acest lucru ar fi pus capăt bolnăvicioasei vânători de infamii.

Odată,de Crăciun, am mers să-mi vizitez sora din Dundas, cea care m-a ajutat să-mi revin după prima cădere nervoasă. Soţul ei mă plimba prin piaţa oraşului în dubiţa lui, după ce mă luase de la autocar. În piaţă erau adunaţi o mulţime de oameni în jurul unei platforme. „Caută un copil dispărut?“, am întrebat. Cumnatul meu mi-a răspuns cu o privire lungă, bizară, amuzată. „Nu“, a spus el. „Cântă colinde, Patricia.“

Trecuseră deja câţiva ani de când eram reporter specializat în crime şi exploram minţile unor oameni josnici. Mă holbasem la feţele băieţilor strangulaţi şi ale femeilor mutilate, stând ore întregi în maşină, pe o ploaie torenţială, notându-mi observaţii în timp ce tatăl unui copil mort plângea în hohote. Aş vrea să spun că mă canoneam aşa cu un scop special, ca să-mi pun la încercare curajul, dar nu era aşa. Era o empatie la care mă pricepeam, iar asta era lumea pe care credeam că o ştiu. După ce a terminat de scris cartea despre John Waybe Gacy, jurnalistul Tim Cahilll a încuiat uşa biroului său şi a plecat, intenţionând să se întoarcă în după-amiaza aceleiaşi zile. N-a putut să se întoarcă un an. Îmi amintesc că am citit asta undeva, mi s-a părut interesant, dar nu am înţeles ce însemna cu adevărat.

Când şi-a făcut intrarea în literatură, în secolul al XIX-lea, prin literatura lui Edgar Allan Poe, Feodor Mihailovici Dostoievski şi Stendhal, criminalul era o adaptare seculară a Satanei, în continuare asociată cu marile dileme morale, cu poveştile cu rol de avertisment.Terminologia ştiinţelor era precară. Asasinii erau studii de caz. De fapt, erau examinaţi fără un simţ vizibil al separării morale. În studiile despre expunerea la traumă apare uneori întrebarea cine

supravieţuieşte traumei, fără să fie afectate deloc şi de ce. Despre veteranii din Vietnam care au rămas sănătoşi psihic, autorii unui studiu notează: „Aceşti oameni s-au concentrat pe menţinerea stării de calm şi ca să-şi păstreze judecata şi relaţiile cu ceilalţi, precum şi valorile morale şi simţul lucrurilor.“[59].

Trecându-mi acum în revistă scrisorile şi jurnalele, observ o anumită deformare în percepţia mea, tendinţa de a resimţi comportamentul iubiţilor şi al prietenilor ca fiind ameninţător, de a-mi forma o imagine negativă a dorinţei, pe care o percepeam ca fiind dorinţa de a mă prăda, în cazul celor ce m-au sedus ca psihopaţi. În cazul meu, observ tendinţa de a mă lua pe mine însămi drept un om periculos.Am visat că sunt complicea unui otrăvitor şi lucrez pe furiş, în secret, cu transpiraţia prelingându-mi-se pe gât.

Atunci medicul meu de familie a început să se intereseze pentru prima oară de starea mea de sănătate mintală. Câtă cafea beau? Iau medicamente? Am cazuri de anxietate în familie? Ce simptome am sau am avut? Am fost tratată de vreun medic? Am implicat-o pe doctoriţă fără să vreau, căutând o reţetă de Xanax ca să-mi liniştesc frica bruscă de zbor. Nu am crezut că această frică este legată de altceva, cum ar fi de frica de a iubi, de frica de întuneric, de un sentiment dominant că urmează dezastrul. Trecuseră opt ani de la căderea nervoasă pe care o suferisem la Chicago. Mă mutasem înapoi la Toronto. Avusesem relaţii cu mai mulţi bărbaţi, care mă părăsiseră. Am fost la un medium ca să întreb când se vor termina toate acestea, când va veni dragostea şi ea mi-a spus că sunt alergică la brânză.

Din acest culoar de oglinzi, în vara lui 1995 au ieşit doi criminali care se numeau Paul Bernado şi Karla Homolka. Urăsc chiar simplul fapt de a le scrie numele. Erau puşti arătoşi, din familii de soi, cu note mari la şcoală şi bune maniere, se uitau la „The Simpsons“, le plăceau thrillerele, erau infatuaţi, au ajuns la închisoare şi au agăţat pe internet. Nu erau deloc diferiţi de colegii mei de şcoală, doar că înregistrau violuri pe casete video, laolaltă cu nunta lor şi cu o vacanţă la Disneyland. (Nu filmaseră însă când le uciseseră pe cele trei adolescente şi i-au prezentat completului de judecată scenarii opuse, autodisculpante, despre ce s-a întâmplat.)

Acum suntem obişnuiţi cu aşa ceva, cu această continuă filmare de sine, pentru o clipă de celebritate pe You Tube. Era inevitabil să întâlnim înregistrările psihopaţilor, dar eram complet nepregătiţi. Zile întregi de dovezi intolerabile, într-o

sală de tribunal din Toronto, când temperatura atingea 37 de grade pe trotuar. Ascultam o bandă pe care era înregistrată violarea unor fete şi ca şi cum am fi fost acolo, auzindu-le din spatele unei uşi închise. Şaizeci de oameni se încovoiau, cu ochii în pământ. „Te rooog“, urla victima, atât de tare, şi încontinuu, ca un vaiet fără sfârşit. După ce l-am auzit, am ieşit din sală, ţipând la un coleg reporter, precipitându-mă către poartă. Am ieşit în stradă şi am rătăcit în zigzag, fără ţintă, nu puteam gândi şi, în cele din urmă, am cedat, căzând în genunchi pe o petic de iarbă, în mijlocul unei intersecţii. În jurul meu circulau maşinile şi lumina scădea, iar după un timp, după ce am fumat absentă câteva ţigări, mi-am amintit unde-mi era locul, mi-am amintit de geografia mea proprie, de locul unde trebuia să fiu eu în lume. Am chemat un taxi şi m-am dus la o prietenă.

Pe înserat, am stat cu copilul prietenei mele în grădină, privind fetiţa jucându-se cu păturica ei preferată, zâmbind, aruncând păturica spre o tufă de liliac, apoi scuturând-o ca să cadă peste ea şi să o acopere. Mă gândeam cum mama victimei Leslie Mahaffy trebuie să-şi fi privit copila drăgălaşă jucându-se, învârtindu-se şi cum dintr-odată păturica lui Natalie devenise tricoul cu care crimimalii o legaseră la ochi. Toată seara, obiectele care mă încântau au continuat să se transforme în instrumente ale ororii. Simţeam că într-un fel o afectez pe Natalie. Aduceam cu mine în grădină depravarea, putreziciunea, ca un miros de rânced, care stătea acum la pândă îndărătul parfumului de liliac.

În toamna în care Bernardo a fost închis, am închiriat o garsonieră în West Village, New York, pentru a face cercetări în vederea unei cărţi pe care urma să o scriu, despre femei violente. Spectrul ororii era peste tot, străbătând în diverse forme cultură, pândindu-mă după colţ. La sugestia unui prieten, am fost să văd filmul „Seven“. Sălbăticia din această creaţie cinematografică era menită să fie inteligentă: în fond, nu prea vezi victime forţate să mănânce până le explodează stomacul şi nici bărbaţi care ajung să sângereze până mor, tăindu-şi bucăţi din propria carne. Inovaţii uimitoare pentru o gloată sătulă de focuri de armă. Am ieşit din cinematograf enervată, dar fără să-mi exprim enervarea.

Într-o zi am intrat la Muzeul Guggenheim şi am văzut o expoziţie de naturi moarte cu cadavre mexicane şi fructe. Fotograful Joel Peter Witkin cumpărase cadavre de la medicii legişti, le cărase în studioul lui şi le îmbrăcase în crinoline. Curatorii expoziţiei priveau cu admiraţie picioare tăiate pe platouri, înconjurate de pere. La o petrecere am întâlnit pe cineva care-l cunoştea pe Bret Easton Ellis, autorul

romanului „American Psycho“, care-i plăcea foarte mult lui Paul Bernardo. Se pare că Ellis citise avid totul despre procesul lui Bernardo. În Toronto, părinţii victimelor lui Bernardo au început să se lupte pătimaş ca înregistrările video să fie distruse, pentru că înseamnă pornografie infantilă. Nu erau numai dovezi pentru tribunal, spuneau părinţii, deoarece în acest moment nu se mai poate păstra o diferenţă clară între justiţie şi distracţie.

Care este definiţia fărădelegii? Ce ar trebui să declare un infractor? Să dea o mărturie despre cum a încălcat legea sau să-şi recunoască indiferenţa criminală, sfărâmarea unei inimi? Ce culpabilitate vizam eu, de fapt? În toamna aceea am cunoscut o mamă care-şi ucisese copilul cu mâna ei. Trebuia să fie un studiu de caz pentru cartea mea. O studentă din Long Island, inteligentă, din clasa mijlocie, ale cărei mărturisiri au fost înregistrate. Procuratura din districtul Suffolk mi-a făcut o copie, pe care am urmărit-o în apartamentul meu. Fata era precaută cu persoana care-i lua interogatoriul, o speriase interesul acesteia faţă de treburile ei de adolescentă. Pentru că el a întrebat-o, ea i-a spus că a născut un băieţel. Şi l-a îndesat apoi într-o pungă de gunoi – pentru că acolo era locul pentru mizerii – şi în ziua aceea s-a plimbat cu maşina vizitându-şi prietenii, anunţându-i pe cei care ştiau că e însărcinată că tocmai avusese un avort spontan.

Într-o scrisoare, mi-a cerut să nu folosesc povestea ei în cartea mea. „Du-te naibii!“, mi-am zis şi am căzut într-o insomnie chinuitoare. Mi-am îndreptat atenţia traumatizată asupra corpului meu. Eram o carne căreia îi fusesese răpit spiritul, ca stârvurile ciopârţite ale lui Witkin, un sine vulnerabil grotesc. Nu-mi puteam închipui că voi fi suficient de sănătoasă încât să am copii şi eram din ce în ce mai convinsă că sunt sterilă. Am făcut un test SIDA. Mi-am verificat aluniţele. Durerile de spate mi se păreau suspecte. Dacă mi-era greaţă, suspectam că am cancer şi am început să citesc obsesiv despre simptomele specifice. De câte ori puteam, mă întindeam în pat, încercând să pun capăt tremurului de groază care mă cuprindea cu valuri de somn.

Cineva mi-a sugerat să petrec Crăciunul la ţară. Am adunat mai mulţi prieteni şi un iubit nou şi ne-am aventurat pe colinele Quebecului, spre o cabană. Zăpada era o plapumă de catifea albă. Arţarii străluceau, plini de chiciură. Soba din cabană ne făcea chipurile să strălucească. Dar panica mea era aprigă şi mai pătrunzătoare decât gerul şi o păstram pentru mine. Într-o dimineaţă făceam o plimbare solitară şi am auzit nişte paşi în spate. Trosc-trosc. Era numai sunetul acela, din

depărtare nu se auzea nici măcar vuietul maşinilor care trec pe şosea sau nici măcar vântul. O încetinire a paşilor, o ezitare, apoi alt trosc. Mintea mea sărea de la o opţiune la alta. Dacă ţip, oare prietenii mei mă vor auzi? O fi mai bine să vorbesc ca să scap? Din reportajele mele ştiam că victimele potenţiale puteau, cu puţin noroc, să scape ori aşa, ori aşa. Dar nu în orice împrejurare. Depinde de violator.

Trepidând de adrenalină, înviorată, m-am oprit şi m-am întors. Am văzut o fetiţă, de vreo opt sau zece ani, scuturându-şi zăpada de pe ghete. După ce a trecut, am stat pe loc mult timp, până ce umbrele şi-au schimbat direcţia. Eram mută de uimire. Nu mă uimea frica mea, ci fetiţa. Era pur şi simplu un lucru pe care nu-l puteam concepe: fetiţa putea să meargă singură prin pădure; nu-i era frică.

Am urcat în micuţa şi vechea mea Mazda şi am plecat în oraşul apropiat să fac cumpărături, dar temperatura a scăzut brusc. Mi-am dat seama îngrozită că, dacă aş încerca să pornesc maşina, ar exploda. „Doamne!“, am şoptit şi mi-am mobilizat prietenii, dând buzna în mijlocul partidei lor de pocher, spunându-le hotărât că „nu e de glumă“. În joacă, ei şi-au deszăpezit camioneta şi m-au urmat în timp ce-mi croiam drum către atelierul mecanic aflat ceva mai departe pe drum, gâfâind, incapabilă să înghit, cu ochii la fel de rotunzi ca ai unei femei pe care o văzusem odată într-o poză făcută de cel care o ucisese, după ce îi imortalizase privirea din clipa de dinainte să-şi dea ultima suflare.

Nu pot să spun că voiam să se termine toată nebunia, pentru că ea venea şi din incapacitatea mea de a dori ceva fără să mă neliniştesc, din incapacitatea de a mă vedea pe mine însămi ducând o viaţă fără calamităţi, de a avea dorinţe simple. „A nu mai dori înseamnă a muri“, a îndrăznit odată să spună Rollo May, „sau cel puţin a locui pe tărâmul celor morţi, deoarece fără credinţă nu mai suntem capabili să vrem, nu mai putem avea dorinţe“[60]. May îl cita pe Eliot: „Ce ar trebui să fac acum? Ce să fac? Să-mi strâng ochii fără de pleoape şi să aştept să-mi bată la uşă.“

„Oare pot să-mi doresc atât de mult?“, m-am întrebat într-o seară, la şase ani după ce absolvisem Facultatea de Jurnalism, după ce stătusem o oră în cadă, pradă unei terori aride: să ies din apa călduţă, să merg până în living şi să ascult muzica ce mă impresionează? Aveam nevoie să îmi doresc asta şi ştiam. M-am ridicat pe picioarele care mă dureau şi am pus CD-ul „Grace“ al unui cântăreţ nou şi promiţător, Jeff Buckley. Vocea lui era deosebit de frumoasă, saturată de o părere de rău rareori articulată în limba mea, la vârsta mea. Cânta

despre o înmormântare. „Aş vrea să nu fi murit“, am spus cu voce tare în apartamentul gol, încercând să mă gândesc la lucruri pe care să le doresc. Mă cuprindea un sentiment ciudat, nesigur, ca atunci când un ritual sec începe să capete sens pe neaşteptate. Încovrigată pe canapea, am simţit că tensiunea din mine se spulberă şi durerea începe să curgă. Am plâns pentru fetele care-mi ceruseră ajutorul, pentru băiatul sugrumat sub copac, pentru mama răsturnată pe podeaua bucătăriei, pentru propriul meu copil pierdut, pentru obscenitate, pentru sufletele care s-au dus în împrejurări lipsite de orice urmă de sacru. Mi-am lăsat lacrimile să curgă printre degete, nu mă puteam opri, nu voiam să mă opresc, am plâns ore în şir.

În apropierea casei pe care am cumpărat-o câţiva ani mai târziu, împreună cu soţul meu, om blând şi atent, răutăcios numai când face glume, se află un părculeţ drăguţ. Acolo există şi o fermă şi marţea după-amiaza chiar se găsesc acolo ouă proaspete de vânzare. La fermă sunt doi cai, şase porci şi trei vaci. Muncitorii poartă tricouri roşii.

„Aş vrea să lucrez la o fermă“, i-am spus lui Ambrose într-o după-amiază. Am lăsat în urmă reportajele despre crime şi am trecut la scrieri mai luminoase. Mă atrăgea o lume pe care o simţeam mai bine înrădăcinată, mai placidă.

„Foarte bine“, a spus Ambrose, „dar o să ai mult de muncă.“

„Da, aşa e“, am răspuns eu râzând. „Lasă.“ Nu fusesem prea harnică în casă de când mă cunoscuse. Trebuia să învăţ cum să fac asta. Am traversat peluza, cu micuţa Clara pe şold. Iubirea mea este povarea mea, scria Sfântul Augustin. Datorită ei pot să mă mişc.

54 Robert Lowell, „Fall 1961“ din For the Union Dead (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1964)

55 Denis Diderot, Rameau’s Nephew (New York: Penguin Classics, 1976), 93 – trad. românească de Gellu Naum, nepotul lui Rameau, Editura Rao, 2005.

56 „Lock ’Em Up!: Poll Indicates Fear of Crime Is Top U.S. Concern“, Current Events, 14 februarie 1994.

57 Dennis T. Lowry, Tarn Ching Josephine Nio şi Dennis W. Leitner, „Setting the Public Fear Agenda: A Longitudinal Analysis of Network TV Crime Reporting, Public Perceptions of Crime, and FBI Crime Statistics“, Journal of Communications 53, nr. 1 (martie 2003): 61-73.

58* Tip de program de televiziune sau radio menit să informeze şi totodată să distreze publicul. Cuvântul este rezultat prin contaminaţia dintre „info“

(prescurtare de la „informaţie) şi „entertainment“ („distracţie, delectare; industria emisiunilor de divertisment“) (n. red.).

59 Judith Herman Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. From Domestic Abuse to Political Terror (New York: Basic Books, 1992).

60 Rollo May, Love and Will (New York: W. W. Norton, 1974), 213.

CAPITOLUL 5

GEOGRAFIA FRICII

> *Într-un anumit sens, orice rod al activităţii umane, fie el abstract sau concret, face parte dintr-un peisaj al fricii, fiindcă menirea oricărui rod al minţii omeneşti este să-i pună stavile haosului. De aceea basmele pentru copii, ca şi legendele pentru adulţi, miturile cosmogonice şi chiar sistemele filosofice sunt adăposturi închipuite, în care oamenii se pot odihni, cel puţin o vreme, după ce sunt asediaţi de trăiri rudimentare şi de îndoială.*
>
> YI-FU TUAN, Peisaje ale fricii[61]

Este ziua Sfântului Patrick şi călătoresc împreună cu naşa mea printre copaci de jacaranda, plini de flori mov, dinspre oraşul mexican Cuernavaca (literal, denumirea înseamnă „cornul vacii“, deşi oraşul este cunoscut sub un nume mai romantic, cel de oraş al primăverii eterne) spre satul Tepoztlán, de pe platoul înalt din centrul Mexicului. În acest ţinut a scris Malcolm Lowry minunatul şi deprimantul lui roman „Sub vulcan“, despre un diplomat care intenţiona să se sinucidă bând alcool. Acolo m-am vindecat eu de boala de a vâna procese în care sunt judecaţi criminali şi tot acolo am întemeiat împreună cu Ambrose micuţa noastră familie, în 2003.

Margaret, naşa mea, locuia de zeci de ani în Mexic. Fusese bună prietenă cu mama, pe când amândouă erau foarte tinere soţii în Mexico City, la începutul anilor 1960. Din când în când plecau în weekenduri „de fete“, luau cina în restaurante mici, îndepărtate de circuitul turistic, unde banala hârtie

igienică era înlocuită cu buletine de vot anulate. Trăiseră vremuri vesele şi animate de multă curiozitate şi de drumuri la piaţă, după care fiecare se întorcea la propriile odrasle. Când m-am născut eu – *Señora, una niña!*[62*] –, Margaret a devenit *madrina* (naşa) mea. De atunci, ea a fost firul care m-a legat de ţara în care am venit pe lume.

De mai multe ori în weekendurile şi în lunile petrecute peste tot prin Mexic, inclusiv în casa lui Margaret din Cuernavaca, m-am întrebat dacă nu cumva aş fi avut un alt temperament, dacă aş fi crescut acolo, şi nu în Canada. Poate că o viaţă trăită în acest peisaj m-ar fi înveselit sau cel puţin mi-ar fi scurtat perioadele de angoasă. Mexicul are o rată mult mai redusă de anxietate semnificativă clinic, potrivit World Mental Health Survey Initiative, realizat de Organizaţia Mondială a Sănătăţii în 2002[63]. În timp ce rata fobiilor specifice este, în mare, aceeaşi, o persoană prezintă o probabiliate de patru ori mai mare să sufere de tulburare de anxietate generalizată în Statele Unite decât în Mexic şi de aproape trei ori mai mult în Canada[64]. Cu alte cuvinte, e adevărat că toţi ţipăm când vedem un păianjen, dar cele două mari popoare ale Americii de Nord sunt mai fricoase şi mai panicoase. Mai mult, intensitatea anxietăţii devine din ce în ce mai mare pe măsură ce înaintăm spre nord[65]. Când îi apucă ceea ce ei (şi alţi latino-americani) numesc *ataques de nervios*[66*], mexicanii îşi regăsesc cumpătul de două ori mai repede[67]. Ei au surse mari de stres: sărăcia, violenţa domestică, criminalitatea în oraşele de frontieră şi centrele urbane. Dar nu este vorba despre frământări interioare. Diferenţa este pusă în evidenţă de faptul că, atunci când migrează în Texas, California şi Arizona, rata de anxietate, depresie şi abuz de substanţe la mexicani creşte brusc[68]. (Când eşti la Roma, te comporţi ca romanii.)

Margaret şi cu mine vorbeam despre asta pe când luam masa în *mercado*[69*] Tepoztlá, schimbând, la o tarabă, un pumn de pesos contra unui teanc de tortillas de porumb fripte, cu brânză, flori de dovlecel şi tăciune de porumb. „În Canada, fermierii numesc asta «mizeria porumbului» şi aruncă toată recolta“, comentează Margaret, „dar aici este o delicatesă.“ După masă beau o sticlă de suc de mango şi contemplu şirul de capete de capră tăiate, aliniate frumos alături, ca un public mut holbându-se inept la scena cu fructe de avocado coapte, cu tomate de un roşu intens, cu ardei întunecaţi şi subţiri şi cu vânzători durdulii şi bonomi, în tricouri fără mâneci, prezidând peste tarabele lor, politicoşi şi cumsecade.

„În Mexic“, mormăie Margaret, „se spune că oamenii muncesc pentru a avea vacanţă.“ Ceea ce vrea să spună este că ei nu muncesc pentru câştiguri materiale sau pentru statutul personal, ci pentru libertatea de a fi cu familia şi prietenii. Cum ar fi asta, mă gândesc, amintindu-mi de un articol pe care-l citisem recent în „Toronto Globe and Mail“, pe tema „Interferarea vieţii de familie la locul de muncă poate frâna ascensiunea în carieră“. În Toronto e mai bine să nu ai familie. În Mexic e mai bine să nu ai carieră.

Plecăm din piaţă şi trecem de un grup de şoferi de taxi care joacă pocher pe-un penny, pe capota Volkswagenurilor Beetle ruginite. „Contează şi *cum* îşi petrec timpul liber“, adaugă Margaret privind mulţimea. „Nu sunt singuri, izolaţi în casele lor. Se duc la *zócalo*[70]*, unde găsesc mereu muzică, baloane, iar părinţii-şi îmbracă copii frumos.“

Ciudat e că în Tepoztlán există o tavernă irlandeză şi astfel sătenii, catolici şi amatori de sărbători religioase şi mai ales de ocazii pentru o *fiesta*[71]*, sunt foarte entuziasmaţi de ziua Sfântului Patrick. Luni începe o altă sărbătoare, ziua lui Benito Juarez, şi după aceea urmează două săptămâni glorioase de *Semana Santa*[72]*, culminând cu festivităţile de Paşti. Cât am locuit acolo, a trebuit să ne obişnuim cu larma efervescentă a trupelor de mariachi, a cocoşilor şi clopotelor, precum şi cu focurile de artificii incendiare. Mai ales zgomotul internal al artificiilor, amplificat de ecoul stâncilor vulcanice dimprejur, mă făcea să tresar şi să-mi bag pensula de rimel în ochi. Totuşi, după un timp, am ajuns să-mi dau seama că zdrăngănelile, pocniturile şi cântecul cocoşilor creau o ambianţă total diferită de atmosfera sonoră tensionată din oraşele în care trăisem cea mai mare parte din viaţa mea – Toronto, Chicago, New York. Spre deosebire de mesajul ascuţit de alarmă exprimat de sirenele maşinilor de poliţie, de scrâşnetele autovehiculelor, de vociferările pietonilor, de conversaţii grosolane la telefon, de mesaje publicitare manipulative şi muzici agresive şi ofensive, venind din maşinile care trec, ce auzi în Mexic este pozitiv. Mexicul strigă: „Vino să cânţi cu noi, vino să te rogi cu noi, vino să sărbătoreşti.“ Celelalte lumi în care am trăit scrâşnesc: „Dispari din calea mea!“

Rollo May scria: „Individualismul competitiv militează împotriva experienţei comunităţii şi această lipsă de comunitate este un factor de importanţă centrală în anxietatea contemporană.“[73] Ar putea fi aceasta diferenţa-cheie? În Mexic, o comunitate nu este un cartier îngrădit sau o cafenea Starbucks. Când am stat în Tepoztlán, aveam vecini care

locuiau în case doar pe jumătate clădite, printre tufe, iar pe peluză rătăceau câini vagabonzi. Viaţa se înghesuia acolo mai degrabă decât să-şi facă loc cu coatele. Barierele – între interior şi exterior, între natură şi civilizaţie – nu fuseseră niciodată construite. Peste tot domnea senzaţia de a fi conectat – fluid şi imediat – la tot ce se află în jur. În Mexic, adagiul lui Jon Kabat-Zinn, guru al înţelepciunii, conform căruia „acolo unde te duci, acolo eşti“, nu este o tehnică de reducere a stresului, ci un adevăr luat ca atare.

Senzaţia lipsei de frontiere şi de prezenţă îşi găseşte ecou în observaţiile geografului Tuan despre ce fel de peisaje par să diminueze nevroza şi frica. Un astfel de ţinut le aparţine pigmeilor Mbuti din pădurea tropicală din centrul Africii[74]. „Spre deosebire de majoritatea celorlalte popoare, pigmeii nu trăiesc într-un spaţiu sacru, o arie limitată sau un volum limitat, ci mai degrabă într-un mediu care cuprinde totul“, scria Tuan. Iată o sursă majoră a sentimentului lor de securitate şi a libertăţii faţă de frică. Ei nu au vocabular pentru a numi răul. „Fără un astfel de concept“, scria Tuan, „poate să existe alarmă, dar componentele speciale ale fricii umane – groaza, suspiciunea, anxietatea – sunt semnificativ reduse.“ Totuşi, de ce le lipseşte acest concept? Pădurea tropicală temperată şi fertilă le satisface toate nevoile. Ei nu trebuie să se separe de mediul lor, aşa că nu sunt nevoiţi să să dezvolte conceptul de Celălalt.

În *A History of Terror*[75], istoricul Paul Newman face speculaţia conform căreia practica agriculturii a adus un nou element de frică în viaţa omului, deoarece, controlând fauna şi flora, fermierii au început să intre în conflict cu ele, punând bazele diviziunii între „om“ şi „bestie“. Pădurile nu mai erau un loc unde să te adăposteşti, ci o ameninţare. Viermii nu mai erau o potenţială sursă de hrană, ci o ameninţare la adresa recoltelor. Este o speculaţie interesantă. Dacă ne uităm la marile picturi din peştera Chauvet din sudul Franţei, care datează de acum treizeci de mii de ani, observăm că s-au pictat animale încă din epoca glaciaţiunilor cu un amestec plin de încredere, realism şi respect mai degrabă decât cu frică. Nu exista un simţ al Celuilalt.

Tuan a făcut despre Mbuti o a doua observaţie, una care atinge o coardă sensibilă. „Sentimentul acut al trecerii timpului este cauza tensiunilor şi a stărilor neplăcute din societatea occidentală contemporană“, scria el[76]. „Occidentalii cresc cu povara şi provocarea unui scop personal, care se bazează pe ideea timpului ca o săgeată îndreptată spre termenele succesive din viitor. Dimpotrivă,

comunitatea Mbuti are un simţ foarte slab dezvoltat al timpului. Membrii ei trăiesc în prezent. Fiecare zi are grijă de ea însăşi. Semnificarea trecutului şi a viitorului păleşte în comparaţie cu realitatea momentului existenţial.“ Sau, aşa cum ar spune mexicanii, *Mañana*[77*].

În autobuzul care merge de la Cuernavaca la Mexico City – care mi-a plăcut mereu, deoarece, contra sumei de 121 de dolari, primeşti un loc fix, un film cu Wesley Snipes, imposibil de urmărit pentru că e dublat în spaniolă, precum şi câteva răcoritoare gratis – stau lângă un psiholog specializat în business în Africa de Sud, care lucrează în Dallas şi are rude acolo. Îmi răspunde la întrebare simplu: „Simţul proprietăţii, atât de răspândit în Statele Unite, pur şi simplu nu există acolo. Oamenii se simt norocoşi dacă au un acoperiş deasupra capului.“ Este acesta un alt element care contribuie, în mod paradoxal, la anxietatea lor redusă? Mexicul are o clasă mică, cvasiaristocratică, de *ricos*[78*], cum ar fi Carlos Slim, proprietarul firmei care deţine monopolul în telefonie, Telmex, care a reuşit să-l depăşească pe Bill Gates, devenind cel mai bogat om din lume. Puţinii oamenii putred de bogaţi îşi întăresc zidurile grădinilor cu sticlă crestată şi au făcut o anumită pasiune pentru Xanax.

Schimb autobuzul la aeroportul din Mexico City şi apoi mă îndrept spre nord, trecând prin mahalele, kilometri de paralelipipede gri, cu rufe care flutură în vânt, în şiruri fără de sfârşit, şi fără vreun pom, ca o suburbie în care nimic nu a fost construit în afară de garaje, cu sute de mii de oameni care-şi trăiesc viaţa în garaje de ciment cenuşiu, prea mici, de fapt, pentru maşini. Jumătăţi de garaje dărăpănate, unde vopseaua este semn de inestimabilă avere. A spune că aceşti oameni trăiesc în Mexico City ar fi minciună care induce în eroare, deoarece nu e nici urmă de oraş în aceşti kilometri de blocuri înşiruite, punctate de tomberoane. Niciun cinematograf, nicio biserică, niciun magazin, nicio benzinărie sau cel puţin nicio astfel de facilitate nu se distinge la nivelul arhitecturii. Cu toate acestea, viaţa merge mai departe în panoplia ei continuă de ritualuri religioase, sărbători, meciuri de fotbal, şi, potrivit artistului Edgardo Kerlegand, care a copilărit în Chiapas şi apoi a lucrat cu locuitorii acestor mahalale, sprijin solid din partea comunităţii.

Autobuzul urcă pe dealurile care duc la oraşele coloniale argintii Guanajuato şi San Miguel de Allende. Bunica mea picta în San Miguel. Este un oraş încântător, plin de biserici din secolul al XVI-lea, cu acoperişuri ascuţite şi străzi pavate cu pietriş. Prietenul meu Russel Monk, fotograf, a renovat o

dărăpănătură undeva în afara oraşului, câţiva ani. Vecina lui câştigă 100 de pesos (circa 8 dolari) făcând curăţenie într-un restaurant. Soţul ei nu aduce niciun ban în casă deoarece momentan cheltuieşte ce câştigă ea pe medicamente pentru a se vindeca de vrăjile pe care i le-a făcut amanta pe care o respinsese. Vrăjile i-au produs convulsii violente şi are de gând să se ducă la o vrăjitoare pentru contrafarmece. Între timp, soţia lui îi spune lui Russell: „E un netrebnic, dar e netrebnicul meu“, astfel s-ar traduce literal cuvintele ei.

Russell i-a adus un WC şi a plătit pentru instalarea lui; el şi prietena lui i-au dus copiii la ştrand, la izvoarele termale de sus de pe deal. Fără să vrea, pentru că se consideră un *gringo*[79]* cu avantaje obscen de mari, el a luat obiceiul comun de a da pur şi simplu o mână de ajutor. Acelaşi lucru ni s-a întâmplat şi mie şi lui Ambrose în Tepoztlán: îţi vezi vecinii, vezi de ce au nevoie. Graniţele cad, gardurile sunt micşorate. Statutul este imaterial. Toată lumea are treabă cu toată lumea. Desigur, cum spunea mama, reversul acestei situaţii este că „pereţii au urechi“. Dar care este alternativa oferită de elegantele noastre oraşe nordice? Când sunt ruinată financiar, ceea ce mi se întâmplă din când în când, stresul este cu atât mai acut din cauza izolării mele: nimeni nu ştie ce fac şi nimănui nici nu prea-i pasă.

Prietena lui Russell, şi ea fotografă, este plecată şi lucrează acum ca translator pentru o echipă de la National Geographic, care pregăteşte un material despre fericire. Echipa se află în Guadalajara, încercând să afle de ce se clasează mexicanii pe primele locuri în topul mondial al celor mai fericite popoare.

„Ştii cine se află chiar în vârful clasamentului?“, a întrebat Russell, întrucâtva uimit, când ieşeam dintr-un restaurant înţesat de oameni care sărbătoreau ziua lui Benito Juarez. „Nigerienii!“ Russell este Jack Sprat într-un sombrero împrumutat, înalt, slab şi îndrăgostit de Mexic. Vocea lui – caldă, aspră şi britanică – îmi aminteşte invariabil de comicul Eddie Izzard. „Cum e posibil? Ai fost vreodată la Lagos?“ Cască larg ochii pentru că se amuză. Nu, nu am văzut niciodată metropola africană plină de viermuială umană, taxiuri dărăpănate pe biciclete şi munţi de gunoi. Dar am văzut date similare sugerând că nigerienii au una dintre cele mai reduse rate ale anxietăţii din lume[80].

Poate mai multă lumină în acest caz ar putea face doctorul Samuel Thileman, director al Mental Health Services pentru Departamentul de Stat al Statelor Unite[81]. Thileman, care a lucrat în Africa, a dat exemplul bombei de la Ambasada din

Nairobi din 1998, incident pe care personalul kenyan l-a considerat mai puţin traumatic decât i-a părut personalului diplomatic american. Potrivit lui Thielman, kenyenii au ales să interpreteze evenimentele pe ideea *„noroc că am supravieţuit“*. Aşa gândeau ei. Apoi şi-au încadrat supravieţuirea în termenii unei scheme superioare sau ai unui „plan al lui Dumnezeu“. De fapt, în cazul unui angajat, acest lucru avea de-a face cu norocosul număr 7, dar ideea e aceeaşi. „Dacă e de părere că evenimentele sunt întâmplătoare – adică nu fac parte dintr-o poveste mai amplă – pacientul este pasibil de mai multă anxietate“, i-a spus recent Thielman unui grup de colegi, la un simpozion despre spiritualitate şi sănătate mentală.

Desigur, studiile relevă convingător faptul că persoanele religioase sunt mai puţin înclinate spre anxietate severă şi depresie. Când se pune problema de ce suferă mai puţin, răspunsul nu este că se tem mai puţin de moarte, ci că vieţile lor sunt formate în jurul unui scenariu mai mare decât ele însele. În culturile seculare, materiale, noi scurtcircuităm astfel de scenarii în favoarea a ceea ce este de fapt un mit şi mai implauzibil: că ne putem asuma controlul deplin asupra destinelor noastre. Asta a vrut să spună psihiatrul meu de acum, care a copilărit în Mexico City, atunci când mi-a zis că tulburarea tipică nordului bogat era „iluzia noastră că am deţine vreun control“.

În ediţia de azi a ziarului „The New York Times“ am citit despre reacţia unei ziariste din domeniul sănătăţii după ce a fost diagnosticată cu cancer la sân. Era intens preocupată să afle de ce. De ce a făcut cancer – doar făcea sport, nu fuma! – şi cum se face că a pierdut controlul? S-a cufundat în studiu şi a consultat texte medicale până ce, în timp, şi-a dat seama că răspunsul nu contează. „N-o să ştiu niciodată de ce am făcut cancer“, scrie ea[82]. „Ceea ce ştiu este că, scăpând mai repede de nevoia de a găsi ceva sau pe cineva pe care să dau vina, voi reuşi mai repede să las în urmă cancerul şi să mă bucur de viaţă, oricât de lungă sau de scurtă ar fi ea. Numai când voi accepta caracterul arbitrar, uneori crud, al destinului, mă voi putea numi o supravieţuitoare.“

Citind povestea acestei femei, mi-am amintit de o discuţie pe care am avut-o, pe drumul spre o înmormântare, cu un şofer de taxi din Toronto, imigrant în Canada, originar din Lagos. Când i-am explicat unde mă duc, el şi-a exprimat condoleanţele. „Este îngrozitor“, am spus. „Era prea tânără ca să moară.“

„Cât de tânără?“, m-a întrebat el privindu-mă compătimitor prin oglinda retrovizoare.

„Avea numai 62 de ani“, am răspuns.

„Nu e prea tânără. La mine acasă, după ce împlineşti 60 de ani, ţi se spune, «eşti în viaţă numai prin bunătatea lui Dumnezeu», mi-a explicat el râzând surprins.

Acceptarea destinului, chiar recunoaşterea faptului că ar putea exista un destin, se află într-o profundă antiteză cu Occidentul secular, atât de profundă, încât nu prea ştim ce să facem cu această idee. Aşa cum nota istoricul Alice Bullard, „nu ne este îngăduit să ne trăim vieţile în resemnare faţă de «destin». Dacă într-adevăr destinul ne-a făcut un rău sau ne-a aruncat o provocare, noi trebuie să ne împotrivim şi să triumfăm asupra lui“[83]. Şi astfel pornim, unul câte unul, ca nişte cowboy şi supereroi, să ne războim cu forţele lumii.

De-a lungul istoriei, liderii de grup au pus în scenă lupta prin ritualuri foarte elaborate, care serveau la alungarea anxietăţii individului, dând iluzia că cineva se ocupă de asta. „Ritualul“, notează Tuan, „are în comun cu procedura ştiinţifică sau cu acţiunea practică efectivă următorul aspect: respectă reguli definite şi predictibile. În vremuri nesigure, gesturile-standard pot fi ele însele liniştitoare.“[84] Unul dintre cele mai fascinante exemple provine din Evul Mediu, când animalele erau convocate la tribunal şi judecate pentru că au atacat sau au devorat proviziile de hrană ale oamenilor. Să luăm, de exemplu, însemnările din procesul „Statul împotriva lăcustelor“, care a avut loc în sudul Franţei în 1338[85]. Avocatul episcopului a condamnat lăcustele după un proces autentic, anunţând că „vina acuzatelor a fost clar demonstrată prin depoziţiile unor martori de încredere, ca şi prin zvonuri publice.“ De aceea, „le somăm pe sus-numitele lăcuste, cosaşi şi alte animale, indiferent de numele pe care şi-l iau, ca, sub blestem şi anatemă, să părăsească viile şi ogoarele acestui district, în termen de şase zile de la publicarea acestei sentinţe, şi să nu mai facă stricăciuni aici sau în altă parte“.

Am dat peste această consemnare a procesului într-o bijuterie de carte, publicată de un specialist american în istorie socială în 1906 şi numită „The Criminal Prosecution and Capital Punishment of Animals“ („Acuzarea penală şi pedeapsa capitală a animalelor“). O practică acceptată în întreaga Europă, începând cu secolul al X-lea şi până în secolul al XVI-lea, era arestarea animalelor, însoţită de desemnarea unor avocaţi care să le apere, de dezbaterea vinovăţiei lor în tribunal şi apoi de condamnarea lor la diverse pedepse. Porcii erau spânzuraţi, măgarii lâncezau

prin puşcării aşteptându-şi judecata, limacşii erau excomunicaţi, cârtiţele erau surghiunite. În 1519, în Tirolul de Vest, de exemplu, s-a început urmărirea penală împotriva unor şoareci de câmp şi a unor cârtiţe „pentru că au făcut galerii sub pământ şi l-au afânat, astfel că nu a putut creşte niciun fir de iarbă sau de altceva verde“. Judecătorul a decretat că, „pentru ca numiţii şoareci să-şi poată invoca nevoile drept cauză a comportamentului lor“, le-a fost desemnat un avocat competent. Acesta a fost angajat – nu este clar dacă s-a întâlnit cu vreunul dintre clienţii lui complet inconştienţi de această situaţie – şi apoi a fost prezentată o lungă listă de martori, atât pentru acuzare, cât şi pentru apărare. După ce au fost luate în consideraţie toate pledoariile, judecătorul i-a condamnat la surghiun, dar a îngăduit o escortă de protecţie până la ieşirea din zonă şi „un răgaz suplimentar de paisprezece zile pentru toţi cei care au pui sau pentru cei imaturi. Dar, la expirarea termenului, fiecare dintre aceştia trebuie să plece.“

Caracterul motivat al proceselor intentate împotriva acestor rozătoare se reflectă şi în tratamentul exemplar aplicat limacşilor în 1487. „Jean Robin, episcop de Autun, a dispus organizarea unor procesiuni publice, timp de trei zile, în fiecare parohie şi a somat limacşii să părăsească teritoriul până la încheierea acestui termen, sub ameninţarea cu procesul.“ După trei avertismente, limacşii au refuzat cu încăpăţânare să se deplaseze mai mult de două degete într-o direcţie sau alta şi, cu regret, au fost excomunicaţi.

Uneori animalele câştigau procesele prin recurs. Istoricul E. P. Evans a găsit un exemplu: un măgar şi un porc condamnaţi la spânzurătoare au obţinut de la un tribunal superior comutarea sentinţelor, astfel încât au fost doar „izbiţi în cap“. Alte necuvântătoare n-au fost atât de norocoase: în 1394, un porc a fost spânzurat la Montaign, în Franţa, pentru că „a comis sacrilegiul de a mânca o ostie“[86].

Sunt de acord cu Evans că aceste procese reflectau „despicarea firului în patru şi prostiile silogistice care treceau drept raţiune la începutul erei creştine şi în Evul Mediu“[87], numai că ele par a fi servit unui scop. În situaţiile în care comunităţile se simţeau total neputincioase în faţa evenimentelor, asemenea procese creau iluzia că lucrurile sunt sub control. Cineva se ocupa de asta. Cineva era tras la răspundere –un om sau o creatură oarecare. E interesant de văzut cât de virtuală era lumea Evului Mediu. Demonii erau peste tot. Incubii levitau deasupra paturilor de călugăriţe. Vârcolacii şi „oamenii verzi“ bântuiau pădurile. Hristos era

un star rock, inspirându-le fantasme erotice adolescentelor, care se rugau să-i fie mirese. Viaţa se trăia la fel de viu pe tărâmul închipuirii – în aventură spirituală, în vise, fantezii şi semne prevestitoare – ca şi în dura lume materială. Prin urmare, să poţi excomunica un limax era perfect plauzibil.

Curios e că, în spatele frumuseţii absurde a acestor procese absolut fastidioase, cu atenţia îndreptată scrupulos asupra decorului, începi să întrevezi raţiunea ca un nou mecanism de a ţine anxietatea în şah. Raţiunea – atât de exaltată acum de atei radicali ca Richard Dawkins, Sam Harris şi Christopher Hitchens – era atunci reactivă, ceea ce înseamnă emoţională. Era o reacţie emoţională la faptul că spiritualitatea nu mai reuşea să ţină sub control frica, într-o perioadă haotică, după retragerea Imperiului Roman. Raţiunea – sau raţionalismul, mai exact – a evoluat din dorinţa de a impune ordine într-o lume hăituită de pericole şi bântuită de fantome. După cum a scris arheologul Timothy Taylor, „am uitat cum e să fii cu adevărat înspăimântat de spirite răuvoitoare, fără de trup, nu mai ştim cum este să fii bântuit de fantome“[88]. *Bântuit.* S-a risipit extrem de multă energie emoţională pentru ca spiritele să rămână împăcate. Priveghiul, de exemplu, în zilele noastre un obicei funerar evreiesc, menit a sprijini familia şi a arăta respect faţă de defunct, a fost la origine o sarcină înspăimântătoare şi clară: aceea de a păzi un cadavru necontenit, zi şi noapte, ca nu cumva sufletul lui să nu-l readucă la viaţă înainte de fi îngropat sigur în pământ.

După ce Imperiul Roman s-a retras din nordul Europei, luând cu el simţul guvernării ordonate şi al comportamentului pragmatic, continentul a trăit o epocă întunecată, haotică în toate sferele şi din toate punctele de vedere. Newman, de pildă, scrie sec despre numeroasele scenarii apocaliptice care îi trimiteau pe oameni în pelerinaje în Ţara Sfântă: „Deşi lumea nu era în stare să se sfârşească la timp, aceste panici au continuat să existe până în vremea lui Luther.“[89] Este semnificativ, cred, faptul că Biserica Catolică n-a desemnat un sfânt ocrotitor care să apere împotriva fricilor sau a „les frayeurs“ până în secolul al XIX-lea. La fel de semnificativ este că această perioadă a marcat în Europa tranziţia de la spiritele păgâne şi de la vechile obiceiuri de venerare a acestora la impunerea creştinismului. Frica de Dumnezeul „nou“, care judeca comportamentul omului, a stârnit acuzaţii împotriva altor membri ai comunităţii. „Ei sunt mai răi decât mine!“ În Evul Mediu, în locul nevoii noastre moderne de a avea asigurarea că nu suntem singuri, se afla nevoia de a avea dovada că există cineva mai rău, mai

vinovat decât noi, o ţintă mai vrednică de a concentra mânia divină. Astfel, anxietatea era animată mai curând de vinovăţie decât de o absenţă a sensului.

Fervoarea de a persecuta şi de a demoniza - de a identifica vrăjitoare şi de a arde pe rug eretici – şi-a avut originea şi în această tranziţie. Fenomenul poate fi explicat, dacă ne gândim la felul în care se folosea umorul atunci, ca şi acum. Ca umorist care scrie în secolul XXI, văd că cititorilor mei le place că se pot conecta cu ce spun eu despre slăbiciunile şi nedumeririle vieţii: nu înseamnă că aceste slăbiciuni şi nedumeriri sunt importante, important este că ele trec perfect plauzibil neobservate, iar eu, vorbind despre ele, pun în evidenţă sau descopăr puncte comune cu cititorii, astfel încât ei au sentimentul că nu sunt singuri. La fel, în secolul al XIV-lea, umorul era agresiv şi nedemn, exprimând dorinţa fiecăruia de a se simţi superior celuilalt din punct de vedere spiritual. De aceea oamenii-şi dădeau şi ultimul bănuţ pentru şansa de a râde de bufoni şi de a-i ridiculiza pe inadaptaţi.

Emoţiile se schimbă: ele pot fi modelate de contextul nostru istoric şi cultural. Intensitatea anxietăţii resimţită de occidentalii moderni mai poate fi legată şi de gradul în care fiecare dintre noi e încurajat să nutrească şi să exprime emoţii. Psihologul Carl Ratner, care face cercetări interculturale, a afirmat că tehnicile de creştere a copiilor pot influenţa propensiunea de a insista asupra sentimentelor. „Părinţii occidentali le permit copiilor să se scalde în emoţiile lor şi îi încurajează să le dea mare atenţie“, a spus Ratner, „în timp ce părinţii non-occidentali nu fac aşa de obicei. Tribul Kipsigi din Kenya încearcă să le distragă copiilor atenţia de la emoţii. De aceea micuţii nu mai pun accentul pe atributele personale, interioare, ci devin mai orientaţi pe social“[90]. Psihologul Ruth Chao a observat deosebiri asemănătoare între stilul de socializare al americanilor şi cel al chinezilor. „40% din mamele europeano-americane“ din studiul ei „şi-au încurajat copiii să detecteze, să analizeze şi să-şi discute sentimentele, în timp ce niciuna dintre mamele chino-americane n-a făcut acest lucru.“[91] Probabil că nu este o coincidenţă faptul că şi chinezii se află printre popoarele cu rată redusă a anxietăţii, conform World Mental Health Survey[92]. Socializarea nu numai că îi descurajează să-şi monitorizeze psihismul intern – tatăl meu ar fi întrebat: „Ce are de-a face anxietatea personală cu orice altceva?“ –, dar şi pune accentul pe legăturile sociale, care acţionează ca un tampon împotriva anxietăţii. Cu alte cuvinte, tehnicile prin care ei îşi cresc copiii îi păzesc pe aceştia de izolarea

individualistă, care le provoacă occidentalilor o angoasă atât de mare.

În Catedrala San Francisco din oraşul colonial San Miguel, care datează din secolul al XVII-lea, dau de un veritabil muzeu al figurilor de ceară, ca la „Madame Tussaud“, cu sfinţi palizi şi rugători, care flanchează stranele de o parte şi de alta. Şirul culminează la altar cu o statuie a lui Hristos încovoiat, sângerând, sub bicele grele şi umilitoare ale soldaţilor. În Mexic, suferinţa şi moartea sunt abundent reprezentate vizual. Nu este vorba despre o cultură care simte mai puţin profund vicisitudinile vieţii. Mexicul are o cultură ce recunoaşte – sau mi s-a părut mie întotdeauna că recunoaşte – aceste chinuri şi dureri şi propune ritualuri şi angajarea comunităţii în relaţie cu ele. Uneori mă gândeam cât de pierduţi suntem noi dacă ritualul cel mai răspândit din zilele noastre este cel de Halloween, când ne trimitem copiii pe stradă îmbrăcaţi în costume cumpărate de la magazin, în căutare de bomboane, în timp ce mexicanii, în acelaşi weekend în fiecare an, se duc la cimitir, la lumina lumânărilor, şi pun crăiţe pe morminte.

În cartea sa „The Labyrinth of Solitude and Other Writings“ („Labirintul singurătăţii şi alte scrieri“), marele poet şi eseist mexican Octavio Paz a explicat semnificaţia profundă a ritualului comunitar: „Dacă în viaţa noastră cotidiană suntem anonimi, în iureşul fiestei ne dezlănţuim. Nu doar că ne deschidem: ne sfâşiem ca să ne deschidem. Cântece, iubire, prietenie - toate acestea sfârşesc în urlete şi lacrimi.“[93] Pura întâmplare a făcut să pot vedea aşa ceva la Checkerboard Club în Chicago. „Felul exploziv şi dramatic, uneori sinucigaş, în care ne dezgolim şi ne abandonăm“, continuă Paz, „aproape neajutoraţi, arată că ceva ne sufocă şi ne inhibă. Ceva ne împiedică să trăim. Şi pentru că nu îndrăznim sau nu putem să ne confruntăm fiinţa cu asta, ne întoarcem către Fiesta.“

Lui Paz, pentru care Fiesta era ceva familiar, i s-a părut interesant sentimentul de sufocare la mexicani. Eu, obişnuită fiind cu absenţa oricărui lucru care să semene cu o fiesta – dincolo de, să zicem, vreun meci televizat – consider că de interes sunt marea animaţie împărtăşită şi diminuarea suferinţei.

Raţionalismul a fost menit să micşoreze frica, ceea ce, în cele din urmă, n-a reuşit. În schimb, a invalidat sensul, ceea ce n-a făcut decât să ne intensifice spaimele.

61 Tuan, Landscapes of Fear, 87.

62* *E fetiţă, doamnă! – în sp. în orig. (n. red.).*

63 WHO World Mental Health Survey Consortium, „Prevalence, Severity, and Unmet Need for Treatment of Mental Disorders“, JAMA 291, nr. 21 (iunie 2004).

64 Ibid.

65 Ibid.

66* *Criză de nervi – în sp. în orig. (n. red.).*

67 Pentru o discuţie despre natura şi calitatea acestei maladii etnice, vezi Roberta D. Baer, Susan C. Weller, Javier Garcia de Alba Garcia şi al., „A Cross-Cultural Approach to the Study of the Folk Illness Nervios“, Culture, medicine and Psychiatry 27, nr. 3 (2003): 315-37.

68 Vezi de exemplu J. Breslau, S. Aguilar-Gaxiola, G. Borges şi al., „Mental Disorders Among English-Speaking Mexican Immigrants to the US Compared to a National Sample of Mexicans“, Psychiatry Research 151, nr. 1-2: 115-22. Vezi şi „U.S.- Born Mexican Americans and Non-Hispanic Whites at Increased Risk for Psychiatric Disorders: Findings Raise New Questions About Influence of Culture“, NIH News, 6 dec. 2004.

69* Piaţă – în sp. în orig. (n. tr.).

70* Piaţă – în sp. în orig. (n. red.).

71* Sărbătoare, petrecere – în sp. în orig. (n. red.).

72* *Săptămâna Patimilor, care precedă Paştile – în sp. în orig. (n. red.).*

73 May, Love and Will, 177.

74 Tuan, Landscapes of Fear, 37. Pentru o descriere mai completă a pigmeilor Mbuti vezi şi Colin M. Turnbull, The Forest People (New York: Simon & Schuster, 1961). O neînfricare similară a fost observată la populaţia Tasaday din pădurea tropicală Mindanao din Filipine, populaţia semang din peninsula Malay şi boşimanii Kung din deşertul Kalahari. (Pentru care „maladiile neurologice sunt rare, despre suicid nici nu s-a auzit şi nu există furt.“) Vezi Richard Lee şi Irven DeVore, editori Kalahari Hunter-Gatherers: Studies of the Kung San şi vecinii lor (Boston: Harvard University Press, 1976), 171.

75 Paul Newman, „A History of Terror: Fear and Dread Through the Ages“ (London: Sutton Publishing, 2000), 65.

76 Tuan, Landscapes of Fear, 39.

77* *Mâine – în sp. în orig. (n. red.).*

78* *Bogătaşi – în sp. în orig. (n. red.).*

79* *Străin şi / sau american – în sp. în orig. (n. red.).*

80 Vezi de exemplu Michael Bond, „The Pursuit of Happiness“, New Scientist, 4 octombrie, 2003. Acest articol a fost scris pe baza cercetării din World Values Survey, o colaborare aflată în desfăşurare între specialişti în ştiinţele sociale. World Mental Health Survey Initiative a găsit în Nigeria o rată de prevalenţă a anxietăţii de 3,3%, adică aproape jumătate din cea înregistrată în Mexic şi o şesime din cea din America. Vezi JAMA 291, nr. 21, (iunie 2004).

81 Samuel B. Thielman, „Religious and Spiritual Aspects of the Diagnosis of Anxiety Disorders and Adjustment Disorders“, un simpozion la întâlnirea anuală a American Psychiatric Association, Toronto, mai 2006.

82 „Nu o să ştiu niciodată de ce am făcut cancer“ Alice Lesch Kelly, „The Struggle to Move Beyond ’Why Me?’„ New York Times, 8 mai 2007.

83 Alice Bullard, „From Vastation to Prozac Nation“, Journal of Transcultural Psychiatry 39, nr. 3 (2002), 277.

84 Tuan, Landscapes of Fear, 176.

85 E. P. Evans, The Criminal Prosecution and Capital Punishment of Animals: The Lost History of Europe’s Animal Trials (Boston: Faber & Faber, 1906).

86 Ibid, 156.

87 Ibid, 89.

88 Timothy Taylor, Buried Souls: How Humans Invented Death (Boston: Beacon Press, 2005), 28.

89 Newman, History of Terror, 99.

90 Carl Ratner, „A Cultural/Psychological Analysis of Emotions“ Culture & Psychology 6, nr. 1 (2000): 5-39.

91 Ruth Chao, „Chinese and European-American Cultural Models of the Self Reflected in Mother’s Child-Rearing Beliefs“, Ethos 23, nr. 3 (1995): 328-54.

92 World Mental Health Survey.

93 Octavio Paz, The Labyrinth of Solitude and Other Writings (New York: Grove Press, 2000) 153.

CAPITOLUL 6

CÂND UCIGAŞII SE TEM DE PĂIANJENI

Sfânt pentru spaima lui
este întunericul acela,
Care nici nu va promite,
nici nu va desluşi.

W.H. AUDEN „The Age of Anxiety“[94]

Anxietatea mea îşi schimbă mereu forma. Mă vizitează sub tot felul de deghizări nefamiliare. Mai ales fobiile tind să mă surprindă, amplificându-se şi apoi estompându-se până dispar, în funcţie de sursele de stres din viaţa mea. La un moment dat, pot să-mi văd de treabă, fiind genul de om căruia îi place să zboare cu avionul şi să se minuneze de formele fluide ale norilor, dar care peste doar o clipă poate să-şi strângă pumnii de frică până se albesc, când avionul se ridică în aer. După câţiva ani, fobia respectivă trece, se rezolvă şi altceva – un alt act sau obiect – întruchipează brusc tot ce este mai îngrozitor.

Pe masa din sufrageria mea se află acum un plic care mă înspăimântă mai tare decât orice altă ameninţare pot să-mi imaginez, în afară de a sta pe buza unei prăpăstii. Poştaşul mi l-a înmânat în urmă cu două săptămâni şi de atunci plicul mă ameninţă insistent, fără cuvinte. L-am luat cu mine când am cinat în bucătărie şi atunci când am răspuns la telefon, în camera de la etaj. Noaptea, întinsă în pat, mă gândesc la el şi simt cum mă inundă un val rece de posibilităţi sinistre. Ne aşteaptă sărăcia şi foamea, ştiu. Sărăcia, poate închisoarea, explozii neaşteptate şi o groază de concluzii afurisite despre firea mea.

Nu aş fi surprinsă dacă, printr-un proces fizic deocamdată nedescoperit de oamenii de ştiinţă, aş putea auzi plicul de pe masa din sufragerie şuierând sau ticăind. Tic, tic, tic…. Poate că prin acest proces el chiar emite radiaţii verzi, pulsatile. Totuşi, aici în Lumea Raţională, tot ce pot să spun cu siguranţă e că plicul este trimis de *Revenu Quebec.* Este o înştiinţare de impozit.

În ceea ce priveşte fobia, *fiecare cu ce-l doare,* cum se spune. A mea este o teroare idiosincratică, dar la fel este şi paledofobia, frica de oameni cu chelie, şi asimetrofobia, frica de lucrurile asimetrice. În individualitatea lor înşelătoare, fobiile sunt teritoriul lui Oliver Sacks, neurolog şi autor care scrie despre caracterul unic al minţii fiecărui om în parte. Să luăm, de exemplu, un reportaj difuzat recent de BBC, despre o femeie pe care o înspăimântă mazărea[95]. După naşterea fiicei ei, Louise Arnold a dezvoltat o teroare jenantă şi imposibil de stăpânit faţă de aceste legume. „Trebuie să se sfârşească odată“, le-a spus ea jurnaliştilor, „fiindcă nu pot suporta să fiu în aceeaşi cameră cu mazărea. Au fost ocazii în care am ieşit la restaurant şi am cerut chelnerului să scoată din mâncare mazărea; apoi am fost nevoită să fug din restaurant, deoarece uitaseră. Nici la barul din cartierul meu nu mai pot să merg, că servesc mazăre. Mi-ar plăcea să duc o viaţă normală şi să mă pot duce la bar, să beau şi eu un pahar ca oamenii.“

Nicky Lidbetter de la Britain’s National Phobics Society i-a explicat unui corespondent BBC: „Uneori, când se află într-un moment dificil al vieţii, subconştientul oamenilor lor asociază stresul prin care trec de ceva oarecare, cum ar fi mazărea.“ Ei bine, da, mazărea. De ce nu? Am văzut un bărbat adult izbucnind în plâns la vederea unui coş cu piersici. Am văzut o femeie pălind şi tăindu-i-se respiraţia în prezenţa unui clovn. În unele părţi ale Asiei există fenomenul numit *koro* - suspiciunea că penisul propriu începe să se retragă încet şi urmează să fie reabsorbit în corp[96]. În sudul Indiei, se ştie că femeile însărcinate sunt înspăimântate de ideea că poartă în pântece căţeluşi.[97]

Când a difuzat reportajul, au apărut comentarii pe website-ul BBC. „Eu am o frică incredibilă de bărci“, a mărturisit un bărbat. „E prostesc şi iraţional, îmi dau seama, dar cu cât vasul este mai mare, cu atât sunt mai îngrozit de gândul că ar putea pluti pe apă sau chiar porni pe mare.“ Altul a scris: „Mă sperie păsările, penele şi orice are aripi. Pentru mine, a trece printr-o piaţă dintr-un oraş european este ceva înspăimântător, o experienţă de iad – sutele de porumbei îmi par a fi asasini pe urmele mele.“

„Sunt îngrozit de sperietorile de ciori“, scrie Matt din Kent. „Vederea lor mi se par absolut hidoasă.“ Nadia din Brighton mărturiseşte: „Eu am fobie de păsări flamingo. Dacă văd vreuna la televizor, de obicei vomit.“ Altcineva şi-a descris fobia de sos de friptură, pe care soţul meu ar înţelege-o; eu pot să îl dau afară din casă, alergându-l cu un borcan de

maioneză. La început, în urmă cu câţiva ani, am încercat să analizez semnificaţia reacţiei sale la condimente de culoare deschisă. Treptat, am ajuns totuşi să cred că obiectul însuşi, dincolo de puterea sa totemică de a conţine frica, este puţin relevant.

Fobia este un mecanism de adaptare. Dacă oamenii tulburaţi de perspectiva pandemiei de gripă îşi dedică ore întregi unei „planificări analitice ipotetice“ pentru a ţine departe catastrofa, la fel de probabil e că un om poate face faţă anxietăţii conţinând-o într-un obiect sau atribuind-o unui singur obiect. În loc să îngrădească ameninţările într-o reţea de fapte şi planuri, omul le plasează pe toate într-un spaţiu definibil, de care poate fugi. Toate sursele mele de frică sunt conţinute într-un bob de mazăre.

L-am vizitat pe Stéphane Bouchard, doctor, asociat la National Research Council, unul dintre experţii mondiali de top în probleme de fobie. Bouchard, bărbat zvelt, îmbrăcat casual, ce aduce cu actorul Kevin Spacey, lucrează într-o casă din lemn, unde domneşte dezordinea, aflată în campusul de la Université du Quebec, în Gatineau, la mică distanţă de Ottawa. Biroul lui de la etajul a doilea este înţesat de gadgeturi, dispozitive pentru realitate virtuală – pe care le foloseşte în terapia prin expunere – şi tot acolo se află şi un model de plastic al creierului uman în secţiune.

„O treime din fobici“, spune el, „au avut o experienţă concretă cu lucrul de care se tem. Este, deci, o condiţionare sau un obicei format prin substituţie.“ Este cunoscută în literatură şi sub numele de fobie traumatică. Un exemplu ar putea fi frica de câini, apărută când cineva a fost muşcat sau a văzut câinii muşcând sau atacând un om. (Circa 6% din locuitorii Americii de Nord suferă de o frică „paralizantă“ de animale)[98]. Cât despre fobia mea de facturi, se poate spune că trauma iniţială a fost ziua în care un bărbat, care s-a prezentat ca „Domnul Hobbs“, m-a sunat când alăptam fiul în legătură cu o factură uitată de la un card American Express. Apoi l-a sunat pe vecinul meu Bob, l-a hărţuit pe Ambrose la locul de muncă şi l-a făcut pe şeful lui să mă ameninţe că mă trimite la închisoare dacă nu mă prezint chiar acum la un Money Mart, probabil cu sutienul de alăptat deschis şi bălăngănind. Domnul Hobbs a făcut toate acestea într-o singură zi. Era incredibil de agresiv şi iritant. Ca să nu mai spun că a comis o ilegalitate. Pe urmă a apărut această frică de facturi.

Bouchard continuă: „O altă treime din numărul total de fobici află despre ceva, de exemplu despre un avion care se

prăbuşeşte sau despre un atac al rechinilor, şi fac legătura între informaţie şi o ameninţare necunoscută, dar totuşi percepută.“ Aici mă gândesc la fiica mea, care a dezvoltat o aprehensiune faţă de un străin care ar putea intra pe fereastră, după ce a auzit despre un copil răpit – anxietatea ei fiind, cred, o versiune personalizată a felului în care orice om din America poate să dezvolte o anxietate iraţională despre ucigaşi în serie, frică pe care jurnaliştii ca mine au întreţinut-o încontinuu. Fobiile de rechini s-au înmulţit semnificativ după ce a apărut filmul „Fălci“[99]. Dumnezeu ştie ce mai face şi recolta actuală de filme de groază! Cu siguranţă, suntem martorii unei creşteri a numărului de fobii legate de vreme. Profesorii de la Universitatea Texas, Austin, au relatat în 2005 că noii lor studenţi din California erau cu toţii îngroziţi de tornade, chiar dacă nu manifestau nicio preocupare deschisă pentru cutremurele din statul lor de baştină.

„În ceea ce priveşte cea de-a treia treime“, a încheiat Bouchard clătinând din cap, „nu avem nici cea mai vagă idee de unde provine fobia.“ Verii mei sunt toţi înspăimântaţi de copacii scufundaţi, cunoscuţi sub numele de „capete de mort“, care se aflau în golful de lângă căsuţa unde au copilărit, căreia au ajuns să-i spună „Buştenii“ – „The Logs“. Până în ziua de azi niciunul dintre ei nu s-a putut apropia de locuinţă fără să fie înspăimântat. Un psiholog specializat în evoluţie ar putea spune că, având o înfăţişare încremenită şi parcă stând la pândă, căsuţa seamănă cu crocodilii şi alţi duşmani străvechi.

Aaron Beck, director întemeietor al Centrului pentru Terapie Cognitivă din Philadelphia, a realizat cercetări care sugerau că fobiile se manifestă în funcţie de teme psihologice. De exemplu, frica de respingere socială ar fi o temă şi ea s-ar putea prezenta sub masca anxietăţii de a vorbi în public sau de a se afla în mulţime. În America de Nord, acest tip de fobie implică frica de a fi luat în bătaie de joc sau umilit, în timp ce în Asia e însoţită de frica de a jigni, care s-ar putea manifesta ca fobie de miros corporal sau de a folosi o toaletă publică. Alte teme pe care le identifică Beck au de-a face cu mişcarea prin spaţii – înălţimi, poduri, păduri întunecate, peşteri – sau cu răni şi sângerare. „Aceste descoperiri“, spune Beck „arată că o persoană care se teme de înălţime prezintă şi probabilitatea de a se teme de tuneluri, dar nu se teme neapărat şi de a fi ignorată.“[100]

Beck descrie şi fenomenul de „răspândire a fobiilor“: o frică iniţială produce un efect de cascadă, conducând la mai multe fobii diferite, „legătura fiind mai curând asemănarea

dintre consecinţe sau pericole decât dintre obiectele însele“. Vezi filmul „Fălci“ şi te alegi cu fobie de rechini. Oroarea se răspândeşte la băi şi piscine şi, în final, la apă în general. Spre sfârşitul carierei mele de jurnalist specializat în infracţionalitate, fobiile mi se înmulţeau nebuneşte. La vila familiei, cea unde-mi fusese zdrobită inima cu câţiva ani înainte, am descoperit că nu pot să dorm, atât de înspăimântată mă simţeam de întunericul tăcut al pădurii. Mă culcam numai înarmată cu un cuţit de bucătărie, ascuns sub saltea, să fie acolo, dacă e nevoie. Aveam fobie de tâlhari, de atacatori, fie ei animale sau oameni. Nu puteam să păşesc în afara vilei după căderea nopţii fără o senzaţie vibrantă de panică, astfel că inima-mi bătea să-mi spargă pieptul. În anii următori, pe măsură ce viaţa mea devenea mai paşnică şi mai stabilă, aceste ameninţări au dispărut fără urmă.

Oamenii pot avea aceleaşi fobii din motive complet diferite. Frica de avion, de exemplu, se poate lega de acrofobie (frica de înălţimi), de claustrofobie (frica de spaţii închise) sau de o anxietate deplasată şi mai profund ameninţătoare, ca în cazul unui prieten a cărui durere şi anxietate după ce i-a murit mama s-a manifestat ca fobie de avion. La fel, oamenii pot avea fobii multiple şi aparent distincte, care de fapt au la bază o temă comună. Beck citează cazul unui bărbat care „se temea să treacă prin uşi batante, să conducă maşina şi să dezvăluie secrete de afaceri“[101]. A rezultat că „numitorul comun“ era „temerea că ar putea răni pe cineva, fie direct, fie indirect“.

Anul trecut, Clara a făcut o păpuşă din şosete, căreia i-a lipit vreo 30 de ochi holbaţi, în alb şi negru, care se cumpărau de la magazin. I-a pus numele de „Aliena“. Tatăl ei a considerat că este o operă ce arată o imaginaţie remarcabilă şi i-a oferit Alienei un loc de onoare pe biroul lui. De fiecare dată când intram acolo, dădeam peste păpuşă şi trebuia să-mi întorc repede privirea, ridicându-mi braţele ca să le pun la ochi. „Ochii! Ochii! Doamne!“

Grămezile par să mă dezguste. Nu roiurile şi stolurile – nu mă deranjează stolurile de păsări şi de lilieci. Când câinele meu umblă după porumbei în parc şi ei decolează brusc, eu personal nu-i resimt ca fiind nişte „asasini pe urmele mele“. Nu, ceea ce mă scoate din minţi este viziunea unei reproduceri stupide şi agresive. Păpădii, ciuperci, ochi holbaţi. Lăsaţi-mă în pace cu abundenţa fără minte! Nu pot suporta senzaţia pe care mi-o dau aceste lucruri care… apar la tot pasul, pretutindeni. Iată o temă de mare interes pentru William Miller, autorul studiului „The Anatomy of Disdust“

(„Anatomia dezgustului“). Există terori care au mai mult de-a face cu dezgustul decât cu frica, deşi cele două emoţii sunt strâns legate între ele. Nu ne dezgustă neapărat ceva ce simţim că ne face rău – vrem numai să luăm distanţă, să ne repliem. Nu vrem ca ceea ce Miller numeşte „viaţa consistentă, grasă“ să fie asupra noastră sau în noi. Anumite substanţe incită perspectiva contaminării sau invaziei. „Ce ne dezgustă ne poate poseda“, spune Miller, „ne poate umple de sentimente terifiante, aproape stranii, de a nu deţine controlul absolut.“[102] De aici, aversiunea anumitor persoane faţă de maioneză, sos de friptură şi mâl, sau, în cazul meu, de mulţimi şi grămezi.

Un alt aspect al dezgustului pe care-l analizează Miller are de-a face cu fragmentarea corpului uman. Corpul poate fi descompus. Rupt în bucăţi, dezmembrat. Corupt de putreziciune. Puţine lucruri sunt mai dezgustătoare în gură decât un fir de păr de om, deoarece acesta semnifică dezintegrarea trupului. Miller citează un studiu în care un grup de copii mici au fost observaţi în timp ce băgau în gură tot felul de lucruri incredibile. Erau foarte fericiţi să mănânce excremente, vopsele şi alte nenumite, dar urau şi cel mai mic fir de păr. Aici Miller îl provoacă pe Freud în raport cu analiza pe care a făcut-o „fricii de castrare“. Bărbaţii nu se tem numai de pierderea penisului, susţine Miller, ci se tem să nu cumva să-şi piardă şi degetele de la mâini sau de la picioare. Un vis de angoasă clasic este cel despre pierderea dinţilor. Ne temem să nu ne descompunem.

Este interesant că bolile cele mai temute din istoria recentă sunt cancerul şi lepra. Prima trimite la teama fără nume de invazie sau de răspândire agresivă, imprevizibilă, cealaltă este asociată cu spaima noastră de a ne rupe în bucăţi. (Să ne gândim că, în vremea coloniilor de leproşi din Europa, toţi oamenii se molipseau de boli infecţioase de vreun fel sau altul, dar numai leproşii erau alungaţi.)

Istoricul britanic Joanna Bourke arată că „fobia de cancer“ este un fenomen care a înflorit totuşi în ultimul secol. Potrivit cercetării ei, în 1896, „când oamenii au fost întrebaţi de ce boli se tem, numai 5% au numit cancerul, în timp ce un sfert până la o treime dintre respondenţi au atras atenţia asupra naturii înspăimântătoare a următoarelor maladii: variola, paralizia maxilarului, tuberculoza şi hidrofobia“ (cea din urmă reprezintă stadiul avansat al turbării)[103]. „În ceea ce priveşte barometrul fricilor“, continuă Bourke, „a fi zdrobit într-un accident de tren sau în timpul unui cutremur, a se îneca, a arde de viu, a fi lovit de trăsnet sau a se îmbolnăvi de

difterie, lepră sau pneumonie, toate acestea stârneau o spaimă mai mare decât cancerul.“

După 50 de ani, 70% dintre respondenţii unei anchete desfăşurate în Marea Britanie au identificat cancerul drept cea mai mare frică. Foarte puţini se temeau de maladii cardiovasculare şi de accidente de maşină, care îi pot ucide la fel de bine. „Anxietatea legată de cancer, atât de răspândită“, speculează Bourke, „venea din faptul că nu se poate descoperi vreo «cauză». Cancerul era şi este un spectru care ne pândeşte fără motiv. Iată ceva ce-i înspăimântă zdravăn în special pe europeni.“

În general, femeile au mai multe fobii decât bărbaţii[104]. Două treimi din persoanele afectate de fobie de animale sunt femei, chiar dacă ele nu prezintă o probabilitate mai mare decât bărbaţii de a fi înţepate, împunse sau muşcate. (Am descoperit recent că T. S. Eliot împărtăşea fobia mea de vaci, m-a consolat nespus.) L-am întrebat pe Stéphane Bouchard ce părere are. „Nu există un răspuns clar“, mi-a spus el. „De obicei, fetiţele sunt crescute astfel încât să fie mai conştiente de emoţiile lor şi par să devină mai sensibile la mesajele transmise de amigdala cerebrală. Se vede în analizele RMN. E posibil şi ca societatea să fie mai permisivă faţă de comportamentele de evitare ale femeilor. Bărbaţii sunt forţaţi să-şi elaboreze anxietăţile, deoarece evitarea e mai puţin tolerată în cazul lor. Din acelaşi motiv, persoanele care consultă un terapeut în legătură cu o fobie socială sunt mai mult bărbaţii şi mai puţin femeile.“

Sigur că fobiile pot fi elaborate, ceea ce poate însemna pur şi simplu că anxietatea subiectului se mută în altă parte. Unele fobii sunt mai deranjante şi au nevoie de rezolvare. N-am decât să mă tem cât vreau de vaci, dacă nu am de-a face cu ele. Nu contează cu adevărat, dacă nu lucrez la o fermă. Dar a trebuit să-mi înving spaima de avion ca să călătoresc, aşa că am continuat să zbor cu avionul, înconjurându-mă de fiecare dată de sticlele de vin din cele pe care le vând stewardesele, până ce într-o zi am observat că frica dispăruse. Nu fusesem deloc atentă la decolare şi am rămas absorbită de romanul pe care-l citeam. Cheia era expunerea, pur şi simplu, iar dispozitivul folosit în acest scop de Bouchard şi de alţi psihologi implică un scaun şi o pereche de ochelari pentru realitatea virtuală.

„Scopul terapiei prin realitatea virtuală (Virtual Reality Therapy – VRT)“, explică el, „este să schimbe asociaţia între stimuli şi ameninţare. În VRT ai nevoie pur şi simplu de suficienţi stimuli pentru a impulsiona partea emoţională a

creierului să facă acest lucru credibil. Calitatea mediilor VR lasă însă mult de dorit. Dar pentru fobic nu contează. Este un proces emoţional foarte rapid. Vezi cablurile negre?“ Se duce spre nişte cabluri de echipament care se încolăceau pe podea, lângă biroul lui. „La o persoană care suferă de fobie de şerpi, informaţia despre forma şi culoarea lor va merge la amigdală şi va declanşa o reacţie anxioasă înainte să ajungă la lobul prefrontal.“

Are dreptate, este fascinant. Uitându-mă la grafica programelor Virtual Thunderstorm sau Virtual Airplane, mă intrigă şi chiar mă amuză scenografia lor rudimentară. Dar Virtual Heights îmi provoacă instantaneu o senzaţie de ameţeală aproape de leşin. Dintr-odată, aspectul estetic este irelevant. Am senzaţia fizică de cădere (fenomen cunoscut sub numele de „imaginaţie somatică“). Prima mea amintire despre un moment în care am simţit o frică acută de înălţime datează din 1978, când mama m-a dus la New York să-l vizitez pe tata, care lucra la Organizaţia Naţiunilor Unite şi locuia (când nu era cu noi acasă, în weekend) la reşedinţa diplomaţilor, Beekman Towers din EastSide. Bineînţeles că tot a fost foarte incitant în prima mea călătorie la New York: a fost prima oară când am adulmecat mireasma de covrigei la cuptor în aerul de toamnă, prima plimbare prin Central Park în amurg, primul spectacol văzut pe Broadway, prima mea vizită la World Trade Center, inaugurat cu cinci ani înainte şi încă unul dintre cele mai vizitate obiective turistice. Aţi fost vreodată sus în turnuri?

Îmi amintesc cum mă zgâiam prin pardoseala de sticlă a restaurantului din vârful clădirii World Trade Center în jos, spre râul Hudson, aflat la mai bine de trei sute de metri dedesubt, şi cum am avut brusc impulsul de a sări. Dacă? Dacă săream? Dacă mă împingeam prin sticla transparentă, aproape invizibilă, şi mă cedam pentru totdeauna, printr-un salt hotărât? Imaginea oamenilor care se aruncau din World Trade Center pe 11 septembrie 2001 mi-a stârnit o reacţie simpatetică atât de puternică, încât mi s-au tăiat genunchii.

În anumite fobii, elementul de imaginaţie somatică, care-ţi conferă senzaţia de cădere sau senzaţia claustrofobă de sufocare, este o mărturie a rolului important pe care-l are imaginaţia în aceste frici. Oamenii care au fobie de sânge prezintă o reacţie empatică, fiziologică, la imaginile cu alte persoane care sângerează. Unii leşină, aparent ca o reacţie inconştientă la perspectiva de a pierde sânge, dat fiind că, prin producerea colapsului, inhibând activitatea, organismul stăvileşte procesul de sângerare. Un studiu efectuat în 1984 asupra persoanelor cu fobie de sânge a confirmat faptul că,

atunci când li se arată imagini cu persoane grav rănite sângerând, fobicii au o scădere bruscă a ritmului cardiac şi a presiunii arteriale şi cam 25% dintre ei chiar leşină[105].

Din nefericire, Bouchard şi colegii lui nu au dezvoltat încă un mediu virtual care să închipuie funcţionari fiscali din Quebec înmânând înştiinţări, somaţii şi ameninţări cu sechestrul pe bunuri. Pentru acest travaliu de expunere mă adresez unui psiholog specializat în terapie cognitiv-comportamentală. În ultimele câteva săptămâni, psihologul – o să-l numesc Dave – mi-a dat multe teme pentru acasă. Să exersez deschiderea plicurilor, să mă uit la chitanţele de la bancomat înainte de a le arunca, de parcă ar fi grenade amorsate, şi să-mi imaginez un scenariu în care rămân pur şi simplu fără bani, fără niciun sfanţ. Dave vrea să ştie care este cel mai rău lucru pe care mi-l pot imagina.

Scopul exerciţiului este să aflăm de ce cred eu că nu pot face faţă situaţiei. Fiind scriitoare, mi-e relativ uşor să scriu un scenariu viabil, dar nu cu adevărat ameninţător pentru mine, şi el ştie asta. După ce am creat mai întâi un scenariu în care, neavând niciun ban, îmi vând casa, mă mut în pădurea boreală şi pun bazele unei comunităţi viabile, el mă dojeneşte cu blândeţe, punându-mă să refac tema. Ce e atât de ameninţător în scenariul asta, Patricia? Evident că e ceva sau, dacă nu, mi-aş deschide plicurile cu facturi şi mi-aş calcula veniturile şi cheltuielile ca un om normal.

Un element al reacţiei fobice e spaima că nu vei putea să faci faţă. Cu alte cuvinte, nu tremurăm numai la stimul, ci ne cutremurăm şi în faţa perspectivei de a nu putea face faţă stimulului. Sau, mai exact, stimulul ne reaminteşte de o senzaţie mai profundă, aceea de a nu putea face faţă provocărilor vieţii. „Nucleul nu poate rezista“, cum a scris Yeats.

Am prelucrat scenariul pentru Dave: „Mă duc la bancomat şi mă anunţă că nu am fonduri. Nu ştiu de ce nu mai am, deoarece nu pot ţine socoteala banilor care intră şi se scurg din contul meu, aşa cum fac toţi freelancerii, care acumulează din plăţi mari şi apoi sunt goliţi de bani aproape instantaneu, din cauza datoriilor amânate. Imediat mi se aminteşte că asta e problema: eu nu ştiu unde s-au dus banii mei. Nu deţin controlul asupra banilor. De aici, mai departe, la ideea usturătoare că nu-mi ţin în frâie propria mea viaţă. Era un timp când aveam douăzeci de ani şi viaţa era senină, plină de speranţă, şi nu-mi păsa deloc dacă n-am control asupra banilor, deoarece, într-o zi, voi avea. Dar lucrurile nu

s-au petrecut aşa. În gândirea mea, nu mai există laitmotivul «într-o zi». Această zi este acum şi acum m-am ars.“

Mă duc cu scenariul la psiholog.

„Cum ţi se pare?“, îl întreb.

„Mai bine“, spune el, dar numai după ce îl citesc tare şi ochii mi se umplu de lacrimi.

M-a făcut să ating o coardă sensibilă. Acum mă priveşte mai atent, în ochii lui văd că este mai interesat. Mă întreabă dacă contează dacă am sau nu situaţia sub control sau ce cred că am vrut mai exact să spun despre deţinerea controlului. Poate aş putea încerca să fiu mai flexibilă în raport cu aşteptările mele, mai deschisă la ideea de a lăsa viaţa să mă conducă pe căi şi drumuri neprevăzute.

Este înşelător să credem că fobiile sunt iraţionale, deoarece obiectul fricii este inerent, stupid sau inofensiv. Frica de sărăcie n-are nimic iraţional în sine. Dar Aaron Beck accentuează faptul că, în reacţia fobică, „distorsiunile cognitive, imaginaţia vizuală şi cea somatică se combină pentru a amplifica pericolul actual“[106]. În frica de zbor, de exemplu, cineva care nu planifică vreun zbor în viitorul apropiat ar putea estima că şansa de a avea un accident de avion este de 1:100 000. Dar, de îndată ce persoana respectivă are planificat un zbor în viitorul apropiat, estimarea sa privind probabilitatea unui accident creşte dramatic. „Până în momentul în care avionul decolează, omul va aprecia şansele la 50:50. Dacă este un zbor cu incidente, precum goluri de aer etc., şansele se vor inversa la 100:1 în favoarea accidentului.“

Expunerea la stimulul temut astâmpără fobia aşa cum argumentul raţional n-o poate face. Aici aş cita pe larg dintr-o scrisoare pe care mi-a trimis-o vărul meu despre eforturile de a scăpa raţional de fobia sa legată de căsuţa „la buşteni“ şi despre alte lucruri despre curaj: „Nimic nu depăşeşte vila familiei noastre la cantitatea de locuri fantomatice“, medita el. „Ştii despre ce vorbesc. Îţi aminteşti cum stăteai trează, paralizată, în cabană, singură-cuc sau chiar mai rău, singură cu un câine care urlă ori de câte ori când vreun şoarece păşeşte peste vreo frunză. Împreună cu câinele meu Sam am petrecut multe ore în cabană, ţipând şi tremurând la sunetele produse de şoareci, convinşi că erau realmente sunete produse de criminali descreieraţi, înarmaţi cu topoare, care încearcă să nu facă alte zgomote decât cele care ar putea suna ca şi cele făcute de şoareci.“

„Am scăpat de frică şi pot să dorm foarte bine singur“, a adăugat el. „Şi, chiar dacă mai simt uneori fiori pe spinare

când mă apropii de pivniţa întunecată, iar scârţâitul uşii mă înfioară, sunt lucruri pe care le pot depăşi cu un mic discurs interior, care se termină înainte de a pune mâna pe clanţă. Este un meci surd, care se joacă mereu între raţionalitate şi nevroză. Un astfel de dialog ar putea porni cu simplul argument că o uşă care scârţâie nu aduce mai multe rele decât o uşă silenţioasă şi cumsecade. Această logică, obiectez, pur şi simplu elimină scârţâitul, care nu e un criteriu al răului în materie de uşi de pivniţă şi care duce numai la formarea unei frici determinate de orice fel de uşă de pivniţă, indiferent dacă scârţâie sau nu – un pumn dat raţiunii. Ridicându-se de pe jos în urma loviturii şi avertizată fiind de arbitru, care numără, raţionalitatea contraatacă printr-o directă. Fentând logica în favoarea unui impact direct, ea alege vechea abordare: „Nu fi copil!“ Este un KO deplin dat de raţionalitate. Ridicolul unui adult care se teme de propria lui pivniţă este un lucru care se impune.“

Carl Jung a simţit că omul modern, ultraraţional, este condamnat la ascensiunea inconştientului, care ia proporţii şi-l prinde în plasă, indiferent de argumentaţia sa punctuală şi adecvată. În scrierile sale, Jung a consemnat cazul unui pacient al său care suferea de fobie de cancer. Acest om, spunea Jung, „forţa toate lucrurile să intre sub legea inexorabilă a raţiunii, dar natura scăpa pe undeva şi revenea, răzbunându-se“[107]. Într-adevăr, unii psihologi interesaţi de cercetarea interculturală au făcut observaţia conform căreia cu cât o cultură insistă mai mult asupra controlului raţional[108], cu atât ea tinde să genereze mai multă anxietate, deoarece cu atât mai mult se teme de pierderea controlului.

În volumul de memorii „Wish I Could Be There: Notes from a Phobic Life“ („Aş vrea să fi fost acolo. Însemnări din viaţa unui fobic“[109], compozitorul american Allen Shaw descrie o existenţă devotată în întregime menţinerii controlului, dar într-o manieră care sfârşeşte prin a fi manifest iraţională. Shawn suferă de agorafobie, o anxietate atât de strâns şi de îngust legată de spaţiile nefamiliare, încât îi permitea să predea într-o şcoală, să cânte la pian, să vorbească cu prietenii şi să scrie cărţi, dar nu putea merge de-a lungul unei căi ferate aflate în preajma casei sale, într-o după-amiază plăcută, fără să aibă un telefon mobil, câteva tranchilizante şi o pungă de hârtie în care să respire.

În felul în care Shawn îşi descrie fobia frapează ritualurile pe care le-a creat ca să păstreze un control iluzoriu. „Uneori“, scrie el, „ţin un jurnal, sub forma unui blocnotes cu foi galbene, pe care-l am alături când conduc spre un loc nou,

pentru a mă ajuta să fac faţă experienţei… când notez toate lucrurile pe lângă care trec, am senzaţia că las în urmă un soi de fir al Ariadnei pentru drumul înapoi.“ Cu alte cuvinte, acest muzician împlinit, fiul lui William Shawn, legendarul editor al publicaţiei „The New Yorker“, agorafobic el însuşi, nu poate merge cu maşina de la A la B pe un drum bucolic din Vermontul rural fără a-şi nota tot ce-i iese în cale, de la „Quai Hollow Inn, Yankee Pet Supply, Cold River Industrial Park, Chuck’s Auto…“ la orice alt semn care-i iese în cale, fără să-l apuce o panică totală.

Ce s-ar fi întâmplat cu oameni atât de inteligenţi, de erudiţi şi de privilegiaţi ca Allen şi William Shawn, care dispuneau de fonduri sigure şi de relaţii bune într-un colţ paşnic al Americii postbelice, dacă ar fi fost forţaţi să se retragă de-a valma din calea războiului sau a tornadelor fără a putea scrie? Oare aceşti doi respectabili domni ar fi fugit urlând şi văitându-se? E posibil ca, dând piept cu întâmplări reale, să-şi fi dat seama că drumurile de ţară necartografiate din Vermont sau New York City nu sunt chiar aşa de ameninţătoare, în definitiv, şi că există perspective care pun mult mai multe probleme.

Când a aflat despre cercetarea mea pentru această carte, prietena mea Julia, care este consilier de sănătate al guvernului britanic în Zimbabwe, a devenit vizibil nerăbdătoare şi dispreţuitoare. Ea creşte copii într-o ţară în care moneda se află în cădere liberă, unde se întâmplă frecvent ca oamenii să descopere faliţi peste noapte sau să afle că rudele lor tocmai au fost împuşcate în cap. În mijlocul unui asemenea haos, întreabă ea, cine dracului ar avea timp să noteze „Quail Hollow Inn“ sau echivalentul lui african? Oamenii nu au timp decât să se confrunte cu pericole reale, pentru care toate acestea sunt fantezii şi deplasări convenabile. Din punctul de vedere al Juliei, motivul pentru care tulburările anxioase se întâlnesc rar în cele mai multe părţi ale Africii şi cel mai frecvent în Statele Unite este că africanii se confruntă realmente cu catastrofele cauzate de moarte, de sărăcie şi de pierdere. Acestea sunt reale, chiar în faţa lor. Cine mai are nevoie de deplasare?

Are dreptate, dar nu e chiar aşa de clar. Rămân prevalente strategiile de adaptare, prin utilizarea ritualului, a superstiţiei şi chiar a experienţelor somatice intense. De exemplu nigerienii, despre care s-a spus că sunt unii dintre cei mai fericiţi oameni din lume, în ciuda provocărilor cărora trebuie să le facă faţă în fiecare zi, suferă semnificativ de o formă de isterie tipică culturii lor, cunoscută sub numele de paralizie în

somn[110]. Cei care trec prin asta se trezesc la miezul nopţii ţepeni, incapabili să se mişte. Se simt, povestesc ei, călăriţi de un demon sau de o vrăjitoare. Variaţiunile pe aceeaşi temă, a fi blestemat, legat sau ţintuit prin vrăjitorie, abundă peste tot în Africa.

În Cambodgia, ca urmare a vastei traume colective lăsate de khmerii roşii, oamenii suferă în continuare de atacuri de panică, sugerate prin expresia „a fi lovit de vânt“[111]. Se spune că porii persoanei cu astfel de atacuri s-au deschis prea mult şi de aceea corpul i-a devenit vulnerabil la invazia vântului, care duce la lipsa de suflu şi la alte simptome fizice, pe care noi, occidentalii, le interpretăm ca semne de panică. Încă o dată se cere o reţetă: un prieten sau o rudă foloseşte monede pentru a scoate, calm şi cu metodă, vântul din porii celui afectat. Iar ideea – convingerea – că se face ceva pentru a restabili calmul chiar aduce, în final, calmul.

Aparent, nu există diferenţe prea mari între comportamentul menit să evite impactul unei traume în aceste modalităţi idiosincratice, care depind în mare măsură de apartenenţa la o anumită cultură, şi comportamentul strict ritualizat, caracteristic pentru ceea ce noi numim maladie obsesiv-compulsivă.

Antropologul Robert Lemelson[112] a discutat cu oameni afectaţi de tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC), originari din Insula Bali din Indonezia, pentru a vedea cum se reflectă în comportamentul lor credinţele condiţionate cultural. Pak Balik, unul dintre subiecţi, era obsedat de cunoaşterea numelor tuturor celor pe care-i întâlnea pe stradă. Avea mereu un blocnotes la el pentru a le însemna numele sau cel puţin numerele de la maşină. „Ca şi cum, dacă aş vedea pe cineva pe stradă, aş avea senzaţia că «trebuie să-l cunosc» pe acest om“, i-a explicat el antropologului. S-a dovedit că Balik supravieţuise unui masacru care a avut loc în satul lui în timpul loviturii de stat împotriva fostului preşedinte Sukarno. Traumatizat, el şi-a propus să-şi ţină în frâu sentimentele intense, inventând aceste mici ritualuri pentru deţinerea controlului.

Pak Gede Sudiasih, un alt subiect al lui Lemelson, un bărbat de 44 de ani, angajat la guvern, trecuse printr-o lovitură de stat şi s-a simţit obligat să investigheze găinile moarte pe care le vedea pe marginea drumului când se ducea spre birou. El i-a spus lui Lemelson: „Dacă merg pe bicicletă spre serviciu şi văd o găină moartă la marginea drumului, trebuie să mă opresc şi să mă uit la ea. Când mă urc din nou pe bicicletă şi merg vreo sută de metri, am senzaţia că trebuie

să mă uit din nou. Mă întreb: «Ce culoare era capul?». Deci mă întorc şi mă uit la cap.“ El poate repeta procesul de câteva ori, până ce trece în revistă scrupulos toate culorile găinii şi astfel întârzie la serviciu. Pak Sudiasih se simţea obligat şi să afle numele oamenilor care treceau pe lângă casa lui. „Dacă nu putea să le descopere numele“, spune Lemelson, „resimţea aşa o anxietate, că voia să moară.“ Psihologii au observat că pacienţii angajaţi în ritualuri de alinare a anxietăţii se simt relativ bine dacă nu sunt întrerupţi. M-am gândit la anul pe care l-am petrecut la Chicago şi la cât de mult mi s-a înrăutăţit anxietatea, deoarece, din cauza funcţiei pe care o aveam, mă întrerupeam mereu din ritualul de a rezolva „ipotetic, analitic“ ecuaţia matematică a respingerii suferite.

Lemelson arată că simptomele TOC diferă de la o cultură la alta, la fel ca fobiile, acţionând ca o lentilă care doar amplifică lucruri ce preocupă societatea în general. El observă că evreii ortodocşi din Israel care manifestă simptome TOC se angajează în „supraanalizarea chestiunilor religioase şi în dezbaterile din jurul lor, stârnite de îndoieli“. Pe de altă parte, unii arabi musulmani cu simptome TOC devin obsedaţi de teme impuse religios, legate de gânduri impure şi de pervertiri, în timp ce impulsurile lor reflectă ritualurile religioase normale, cele cinci rugăciuni zilnice care trebuie făcute stând cu faţa într-o anumită direcţie, intonând mereu anumite cuvinte. Deloc surprinzător că pentru ei posibilitatea de a înţelege că au o problemă e mult mai mică decât la persoanele nonpracticante, care suferă de TOC. Poate că ei nici nu au o problemă. Ritualurile le absorb întreaga anxietate, cum s-a sugerat într-un studiu asupra unor adolescenţi egipteni, la care testele clinice au pus în evidenţă TOC, dar la care nu au fost găsite „tulburări de anxietate comorbide“, adică subiecţii nu sufereau în acelaşi timp şi de tulburare de panică, de tulburare de anxietate generalizată sau de fobii. Dacă erau lăsaţi să-şi facă ritualurile zilnice, rămâneau în limitele minţii sănătoase[113].

Cu câţiva ani în urmă mi s-a cerut o recenzie pentru volumul „Iluzia Dumnezeu“ al eminentului om de ştiinţă britanic Richard Dawkins. Prefaţez orice comentariu ulterior spunând că nu sunt o credincioasă practicantă, dar credinţa mea a evoluat, desigur. I-am urmat pe Tolstoi pe calea sa şi pe Marcus Aurelius, pe C. S. Lewis şi pe Elie Wiesel, precum şi pe mulţi alţi gânditori şi scriitori cu intuiţii nuanţate despre condiţia umană. Stând pe canapea, alături de cafeaua de dimineaţă şi de „Iluzia Dumnezeu“, am simţit că respectul

meu pentru Dawkins scade încontinuu, pe măsură ce parcurg paginile şi dau peste un fel de zel fervent în favoarea minţii raţionale. Adepţii lui nu vor fi de acord, ştiu, dar respingându-l pe Toma d'Aquino ca fiind „infantil" şi sugerând că Iisus Hristos „greşea pur şi simplu" atunci când pretindea că este fiul lui Dumnezeu, Dawkins îmi cerea să fac ceva rapid şi impetuos. Îmi cerea să-i dau cu tifla religiei! Ca şi cum cultura mea nu m-ar fi îndemnat să fac asta încă de când am devenit adult. Ca şi cum ar fi fost ceva cu totul nou.

Concentrându-şi întregul dispreţ pe violenţele comise în numele lui Dumnezeu, Dawkins ratează câteva idei importante, cea mai semnificativă fiind cum şi de ce nevoia pentru un sens mai profund şi pentru un ritual spiritual sunt atât de importante pentru viaţa omului.

Kristen French, una dintre victimele adolescente ale lui Paul Bernardo şi Karla Homolka, provenea dintr-o familie religioasă, care a găsit multă alinare în credinţă. Ei erau ancoraţi ca membrii sectei Amish din Pennsylvania, care au reacţionat la uciderea prin împuşcare a cinci dintre copiii lor într-o şcoală, în 2006, vizitând-o imediat pe văduva asasinului şi asigurând-o că soţul ei a fost iertat. Fără îndoială că marile religii au recunoscut şi au răspuns la această nevoie omenească de consolare şi de liniştire prin ritual şi mantra. William James îşi aminteşte astfel despre perioada sa de anxietate extremă: „Dacă nu m-aş fi agăţat de Scripturi, aş fi înnebunit cu adevărat."[114]

Renunţând la miturile care susţin tradiţiile religioase şi la etica ce le organizează, cultura noastră nu se manifestă ca pur seculară şi raţională. Odinioară oamenii se temeau de diavoli şi căzeau în genunchi în faţa altarelor. Acum ei iau parte la fapte întâmplătoare: sunt terorizaţi de mazăre sau de nevoia de a fuma, de a bea, de a cerceta găinile moarte, de a nota numele magazinelor întâlnite pe drum. După cum a arătat Jung acum o sută de ani, raţionalismul va încerca perseverent, dar în cele din urmă nu va putea să învingă, deoarece experienţa umană nu este pe de-a întregul raţională.

Când exersez concentrarea atenţiei pe peticele de hârtie scuipate de aparatele automate de ghicit viitorul financiar din magazine, sunt pe deplin conştientă că depăşirea fobiei mele de chestiuni financiare nu va pune capăt propensiunii spre anxietate. Dar sper că astfel îmi voi împinge anxietatea într-un colţ al vieţii mai puţin complicat decât banca. Ar fi cel mai bine ca toţi să ne putem ghida astfel micile spaime, departe de ce ne-ar putea face cu adevărat un rău mai mare.

94 W. H. Auden, The Age of Anxiety: A Baroque Eclogue (New York: Random House, 1947), 95.

95 „Why Do People Get Phobias?“ 24 martie 2006. Vezi şi „I'm Pea-Trified: Bizarre Frozen Veg Phobia Makes Mum's Life a Misery“, London Daily Mirror, 22 martie 2006.

96 Pentru o discuţie vezi Sonia Sarro şi Vanessa Sarró,: „Koró Syndrome: A Case Report“, în Transcultural Psychiatry 41, nr. 4 (decembrie 2004): 558-60.

97 A. N. Chowdhury şi al.; „Puppy Pregnancy in Humans: A Culture-Bound Disorder in Rural West Bengal, India“, International Journal of Social Psychiatry 49, nr. 1 (2003): 35-42.

98 Martin Antony, Overcoming Animal and Insect Phobias (Oakland: New Harbinger Publications, 2005), 16.

99 Ibid., 27.

100 „Aceste descoperiri“, spune Aaron Beck şi Gary Emery, Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective, rev. ed. (New York: Basic Books, 2005), 119.

101 Ibid., 123.

102 Willliam Ian Miller, The Anatomy of Disgust (Boston: Harvard University Press, 1997), 27.

103 Joanna Bourke, Fear: A Cultural History (London: Virago, 2006), 298.

104 Antony şi McCabe, Animal and Insect Phobias, 17.

105 Lars-Göran Öst, Ulf Sterner, Inga-Lena Lindahl, „Physiological Responses in Blood Phobics“, Behavior Research and Therapy 22 (1984): 109-17.

106 Beck, Anxiety Disorders and Phobias, 128.

107 Carl Jung, „Psychology and Religion“ (New Haven: Yale University Press, 1938), 18

108 Cu cât o cultură insistă mai mult asupra controlului raţional vezi, de exemplu, mai multe observaţii despre aceasta în Steven Friedman, Ed. Cultural Issues in the Treatment of Anxiety (New York: Guilford Press, 1997).

109 Allen Shawn Wish I Could Be There: Notes from a Phobic Life (New York: Viking, 2007), 126.

110 Cheryl Paradis şi Steven Friedman, „Sleep Paralysis in African Americans with Panic Disorder“, Transcultural Psychiatry 42, nr. 1 (martie 2005): 123-34. Şi anume: „~ntr-un studiu efectuat asupra funcţionarilor şi persoanelor cu educaţie medie din Nigeria, 58% au mărturisit că în anul precedent au trecut printr-unul sau mai multe evenimente care ţin de paralizie în somn izolată (isolated sleep paralysis – ISP); 35,5% dintre subiecţi au recunoscut că au trecut prin evenimente ISP cel puţin de două ori în timpul anului precedent. Ei au înţeles acest lucru ca opresiune din partea spiritelor rele şi îl asociau cu stresul“, 127.

111 James Boehnlein, „Cultural Interpretations of Physiological Processes in Post-Traumatic Stress Disorder and Panic Disorder“, Transcultural Psychiatry 38, nr. 4 (decembrie 2001): 61-67. Vezi şi Devon Hinton şi al „Hit by the Wind and Temperature-Shift Panic Among Vietnamese Refugees“, Transcultural Psychiatry 40, nr. 3 (septembrie 2003): 342-76.

112 Antropologul Robert Lemelson „Obsessive Compulsive Disorder in Bali: The Cultural Shaping of a Neuropsychiatric Disorder“, Transcultural Psychiatry 40, nr. 3 (septembrie 2003): 377-408.

113 Ahmed Okasha „OCD in Egyptian Adolescents: The Effect of Culture and Religion“, Psychiatric Times 21, nr. 5 (aprilie 2004).

114 William James Varieties of Religious Experience, 136.

CAPITOLUL 7

FRICA DE EŞEC, FRICA DE SUCCES: ANXIETATEA LA LOCUL DE MUNCĂ

Precipitatul faimei este nemurirea. Vreau să trăiesc de-a pururi. Şi cel mai bun mod de-a trăi veşnic este să fii mai bun decât oricine altcineva. Ceea ce e al naibii de imposibil. Artişti minunaţi mor în fiecare zi fără să fi fost recunoscuţi vreodată.

DAMIEN HIRST[115]

Odată un director de televiziune furios m-a dat afară dintr-un restaurant din centrul Manhattanului încă înainte de a fi sosit la masă antreurile. M-am pomenit stând pe trotuarul de pe Seventh Avenue, ameţită în lumina sfârşitului de iunie, şi am început să mă plimb absentă prin Central Park, în căutarea unei gogoşi care să înlocuiască minunatele paste italiene pe care le comandasem cu zece minute înainte. Adrenalina şocului încă îmi ardea creierul.

Era în anul 1992 şi eu eram producător de teren pentru show-ul „Crime mărturisite“. Cei doi foşti producători de la Hard Copy care lucraseră cu mine fuseseră concediaţi brusc. Erau buni profesionişti, adică erau eficienţi în arta de a atrage în faţa camerei de luat vederi diverse persoane care nu-şi doreau neapărat acest lucru, însă nu s-au înţeles cu unul dintre producătorii executivi, englezul dinţos, care era gata să linguşească pe oricine pentru câţiva bănuţi. El nu a putut suporta felul în care ei i-au amintit că viaţa lui e o farsă sau aşa ceva, nu mai ţin minte exact.

Oricum, au fost concediaţi şi şi-au pus la cale răzbunarea. S-au strecurat înapoi în biroul nostru într-un weekend şi au furat notiţele de la interviu şi materialul de cercetare de pe biroul meu, ca să nu putem filma episodul următor. A fost o

răzbunare stupidă, adolescentină, numai că erau la mijloc câteva mii de dolari.

În seara aceea, producătorul reţelei care ne superviza emisiunea a convocat o cină de urgenţă la Trattoria Dell'Arte, un restaurant mare şi somptuos, plin de oglinzi, fresce şi chelneri zeloşi. „*De ce* nu şi-a încuiat materialele?", l-a întrebat reprezentantul reţelei pe englezul dinţos, referindu-se la mine, dar fără să catadicsească să mi se adreseze direct. M-am oferit să răspund, riscând să-mi atrag alte valuri de mânie, îndrăznind să apar în mijlocul directorilor în carne şi oase: „Îmi pare rău. Nu ştiam că vreţi să-i concediaţi şi… dar… dacă aş fi ştiut, nu m-aş fi aşteptat să-mi fure de pe birou."

Atunci directoarea m-a săgetat din priviri şi a dat cu pumnul în masă de-au sărit tacâmurile: „Trezeşte-te! Asta e *televiziune!*" S-a zgâit la mine o secundă lungă şi stranie şi apoi şi-a îndreptat atenţia spre şeful meu: „S-a terminat cu ea, trebuie să plece de aici."

Acum mi se pare că mi-am dat antreurile pentru două lecţii durabile despre viaţă. Numărul 1: Stai naibii departe de televiziune. Se pare că a dezvoltat un complex al lui Dumnezeu. Numărul 2: Fă tot ce poţi, ocoleşte de departe ce a ajuns să fie cunoscut, în cărţile despre lumea afacerilor şi în revistele de specialitate, sub numele de „loc de muncă toxic". În cultura noastră, suntem foarte preocupaţi de conceptul de stres: munca este stresantă, casa este stresantă, viaţa este stresantă. Dar stresul este o noţiune care distrage atenţia de la altceva. A fi extrem de ocupat nu implică un stres la fel de mare ca a trăi în timpul Marii Depresiuni sau în timpul războaielor mondiale. Pe noi nu ne stresează ce facem sau cât de multe lucruri facem, ci felul în care interpretăm semnificaţia faptelor noastre. Şi acum suntem stăpâniţi de îndoiala de sine mai mult ca niciodată.

Conform unei anchete realizate în 2006 de Anxiety Disorders Association of America (ADAA), numeroşi americani trec printr-o cantitate extremă de stres şi anxietate în viaţa cotidiană, la locul de muncă[116]; aproape jumătate din ei raportează „anxietate persistentă sau excesivă". De ce se întâmplă aşa ceva? Este oare o variantă a conceptului de „nervozitate americană", care-i aparţine neurologului George Beard din secolul al XIX-lea? Se poate, dar implică provocări cu precădere moderne. Cea mai mare dintre ele este nesiguranţa la locul de muncă. Numeroase corporaţii nu au nici pic de loialitate: cu tot entuziasmul fabricat întruna în „teambuildinguri", ele te aruncă ca pe-o piatră nefolositoare dacă ai de făcut ceva incomod de omenesc, cum ar fi să ai

grijă de un tată bolnav. Prăpastia care se cască între eforturile lor de a te bate pe spate ca să faci parte din fericita lor echipă şi indiferenţa lor brutală faţă de viaţa ta personală poate fi literalmente înspăimântătoare. Un prieten descria lipsa de scrupule cu care a fost dat afară dintr-o companie de confecţii cât se poate de înstărită şi de patriotă, care susţinea echipa olimpică naţională: „A fost ca şi cum aş fi fost făcut KO.“ O lovitură în stil mafiot. Rapidă, decisivă şi impersonală. Un alt prieten a fost concediat prin e-mail şi n-ar fi singurul. Cel puţin n-a fost dat afară din birou pe loc, cu bodyguarzii.

Între 2001 şi 2004, aproximativ 3,5 milioane de americani au dispărut din rândurile forţei de muncă, mulţi dintre ei, potrivit profesorilor de management Sherry Sullivan şi Lisa Mainiero, profesionişti de 40-50 de ani, concediaţi, care pur şi simplu nu au putut găsi un nou loc de muncă la nivelul lor de competenţă[117]. Sullivan şi Mainiero îl citează pe consultantul în management Peter Drucker: „Nu mai există scară ierarhică de tip corporatist. Nici măcar o scară de frânghie. E mai degrabă o junglă şi trebuie să vii cu maceta proprie.“[118]

Se poate spune că bărbaţii sunt în mod special vulnerabili la aceste respingeri înspăimântătoare şi reci, deoarece stima lor de sine este legată de reuşita în carieră mai curând decât de viaţa familială. Pentru unii, profunzimea fricii provocate de un asemenea KO nu diferă de ce am simţit eu când iubitul meu m-a părăsit înainte de a ajunge la Chicago. Astfel de bărbaţi resimt o supărare profundă. Unii au căderi nervoase. Am văzut asta de mai multe ori, în profesii diferite. Ei trec fără să se vaite prin acea panică pe care nu pot s-o arate, aceeaşi panică pe care am văzut-o la mine, reflectată în jurnalul prietenului meu.

Pentru femei, anxietatea legată de locul de muncă are cauze mai neclare. Disparitatea constantă în privinţa salariilor şi a promovărilor încă generează angoasă, evident. Să-ţi dai seama că educaţia, talentul şi pasiunea nu te răsplătesc în cele din urmă în măsura în care o pot face formele organelor tale genitale este un adevăr dur şi nedumeritor. Când suntem tinere, suntem încurajate să credem că „fetele sunt cele mai tari“. Dar nu e aşa. După cum scriu Sullivan şi Mainiero, „femeile sunt constant excluse din reţelele decizionale la nivel social, ceea ce face să fie greu, dacă nu imposibil, ca ele să fie considerate jucători majori la locul de muncă“[119]. Intraţi într-o librărie şi la raionul cărţilor de afaceri veţi vedea titluri care sună aproape disperat: „Arta războiului pentru femei“, „Meciuri grele pentru femei“ sau

„Dominatoarea corporatistă“. În volumul de sfaturi practice „Am-BITCH-ous“ („Am-bici-oasa“), scris anul trecut, Debra Condren le oferă femeilor un set de reguli care trebuie urmate, dacă vor să obţină ce merită la birou. Iată una dintre ele: „Fii mai iresponsabilă cu ceilalţi şi mai responsabilă cu tine.“[120]

Şi dacă refuz? Nu, n-o să fiu mai iresponsabilă cu alţii. N-o să fur de pe birourile lor şi nu o să-i dau afară din restaurant. Nu aceasta este lumea în care aleg să trăiesc. Dar care e alternativa pentru mulţi dintre noi? Conform anchetei ADAA, mai puţin de jumătate din americanii care trec prin stări anxioase la locul de muncă au vorbit cu superiorii lor despre acest lucru, din cauză că se tem să nu fie consideraţi „slabi“ sau ca nu cumva dezvăluirea să le afecteze perspectivele de a avansa.

Trăim vremuri în care prada este a celor îndrăzneţi, a celor care au o încredere oarbă în ei înşişi şi a celor care ştiu să-şi facă reclamă. E un dezavantaj semnificativ să te fereşti de lumina reflectoarelor. Adevărul celor de mai sus domină în sălile de conferinţe ale hotelurilor, unde se fac „agaţamente“ sau prezentări PowerPoint, pe YouTube şi pe Facebook, la şedinţe, în timpul exerciţiilor de teambuilding şi pe terenul mai alunecos al biroului. Mai multe studii recente au confirmat că angajaţii care manifestă „nevrotism“ (ceea ce în jargonul psihologilor desemnează anxietatea) sunt presaţi mai tare când se pune problema să obţină o promovare sau chiar o mărire de salariu[121].

Nu se întâmplă astfel pentru că munca lor lasă de dorit. Dimpotrivă, studiul din 2005 intitulat „Cei care-şi fac griji ar putea să fie cei care câştigă?“ a ajuns la concluzia că oamenii cu „abilităţi cognitive superioare“ care-şi făceau griji în exces pentru proiectele lor produceau în final rezultate mai bune[122], ceea ce nu mi se pare surprinzător. Mă gândesc la o prietenă care conduce propria ei companie şi-şi petrece de obicei jumătate de noapte adâncită în gânduri sau la un alt prieten al cărui perfecţionism se află la limita cu autismul, deoarece se concentrează într-un fel foarte rigid. Mai multe persoane din mediul de afaceri pe care le-am văzut practică lucruri foarte apropiate de TOC. Cu toţii cunoaştem astfel de oameni, care de altfel sunt capabili sau chiar eminenţi. Deci companiile nu reacţionează la impactul măsurabil al „nevrotismului“ când îi evită pe cei anxioşi şi deprimaţi atunci când fac lista de promovări. Ele reacţionează la aparenţa trăsăturii: pe piaţă nu trebuie să pari că ai îndoieli, nesiguranţe sau scrupule. Dacă nu te comporţi ca un „ticălos

care crede că are dreptul“ sau ca „o divă cu pretenţii şi superplină de încredere în ea“, n-ai decât să-ţi vezi de treabă în cel mai bun mod cu putinţă, dar să nu te aştepţi la aplauze.

79% din angajaţii care au răspuns la un sondaj realizat pentru Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health în 2007 şi-au exprimat credinţa că o persoană diagnosticată cu depresie îşi va ţine secret suferinţa, pentru a evita să-şi mineze şansele viitoare[123]. Aproape jumătate din membrii eşantionului respectiv mai credeau şi că cineva care lipseşte de la serviciu pe motiv de depresie prezintă o posibilitate mai mare „să o încurce şi poate chiar să fie dat afară“.

Specialiştii în psihologia afacerilor, care oferă departamentelor de resurse umane metode de scanare şi selectare a angajaţilor cu perspective, vorbesc acum despre „capital psihologic“[124]. Noţiunea îmi aminteşte de picturile care reprezentau tovarăşi curajoşi şi fericiţi, expuse la muzeele din Moscova în timpul Uniunii Sovietice, când tatăl meu a fost numit ambasador acolo, la începutul anilor 1980: este vorba despre personajele aşa-numitului realism socialist, care răzbăteau prin peisajul industrial, viguroase şi roşii în obraji. Este neliniştitor.

În primăvara anului 2006, revista „Managed Care“ a realizat un număr special, intitulat „Depresia la locul de muncă“. Publicaţia îşi sfătuia cititorii, în cea mai mare parte manageri de profit, despre costurile depresiei atunci când se face calculul final. Este citat un expert care spune: „Aceste costuri indirecte se manifestă ca absenteism, productivitate redusă, decizii greşite, accidente, angajări de înlocuire, proiecte eşuate, produse defecte, servicii slabe în relaţia cu clientul, muncă de echipă ce lasă de dorit“. Astfel de probleme sunt, la rândul lor, „ameninţări serioase pentru siguranţa noastră economică, într-o piaţă a competiţiei a cărei calitate s-a diminuat semnificativ“ (indiferent de ce înseamnă asta). De aceea personalul de resurse umane este sfătuit să detecteze angajaţii cu această „boală“ şi să ofere tratamente, cum ar fi medicamente. (E interesant de observat că raportul „Depresia la locul de muncă“ a fost semnat de Forest Laboratories, o companie care vinde antidepresivele Celexa şi Lexapro.)

Acum este prima dată când problemele de natură mentală şi emoţională de la locul de muncă devin mai importante decât problemele de natură fizică şi se transformă într-un motiv principal pentru a absenta de la serviciu[125]. Oamenii nu stau acasă fiindcă au gripă şi se tem să nu-şi infecteze

colegii, ci absentează când anxietatea (sau, se presupune, depresia) îi face incapabili să dea ochii cu colegii lor sau cu şefii şi să se arate veseli. Şarpele îşi muşcă coada. Chiar în timp ce nivelul nostru de anxietate creşte, ne simţim mai stigmatizaţi decât niciodată din pricină că ne-am arătat a fi orice altceva decât ceea ce istoricul Alice Bullard a numit „omul supercompetent şi egocentric al lumii moderne“[126].

În 1979, Christopher Lasch, istoric al societăţii, a devenit celebru pentru că a descris America drept „cultura narcisismului“. În interiorul unei asemenea culturi, susţinea el, scopul nu este să te împlineşti, ci să fii observat, nu să-ţi perfecţionezi capacităţile, ci să atragi. Lasch a avut parte şi de contestatari, şi de adepţi înfocaţi, dintre care unii anticipau prezenţa greţoasă a pachetelor media iradiate ca Paris Hilton. Cu toate acestea, narcisismul, cel puţin clinic, este întreţinut de o nesiguranţă resimţită profund, care face omul să tânjească după afirmare şi atenţie. Eu nu aş caracteriza astfel cultura americană contemporană în general. Cred că am înaintat prin paginile DSMIV către o stare mult mai rece decât narcisismul.

Frica este unul dintre pilonii eticii: frica de a ofensa sau de a încălca legea, anxietatea legată de cum îi facem pe ceilalţi să se simtă, spaima de a nu fi pe placul celorlalţi. Aceste temeri nu mai sunt relevante pentru succes în existenţa corporatistă din America de Nord. Nu numai că nevrotismul e pedepsit, dar e şi mai puţin probabil să fie promovaţi cu o trăsătură de personalitate identificată în reviste ca „Personal Psychology“ cu termenul „persoană agreabilă“[127]. Dacă sunt deschişi şi calzi, dacă sunt bucuroşi să le facă celorlalţi favoruri şi loc în lumina reflectoarelor, identitatea fiindu-le limitată de un simţ esenţial al decenţei şi graţiei, mai degrabă decât de nevoia de putere şi de atenţie, vor fi lăsaţi în urmă. Un titlu de ştire din domeniul afacerilor rezumă foarte bine această situaţie: „Nu rentează să fii cumsecade.“

Nu, chiar nu rentează. În cultura noastră, este recompensată o formă de neînfricare pură şi determinată de interesul propriu, care aproximează sociopatia – deoarece nu are nicio dimensiune etică. (De aici popularitatea unor cărţi recente cum ar fi „The Sociopath Next Door“ („Sociopatul din vecini“) sau „Snakes in Suits: When Psychopaths Go to Work“ („Şerpi la costum şi cravată: când psihopaţii merg la lucru“). În societatea noastră domneşte un astfel de climat de vânzări agresive, astfel că, pentru un popor ca japonezii, acele calităţi personale pe care noi le considerăm oficial tulburări şi le etichetăm drept „fobie socială“, „tulburare de

personalitate evitantă“ sau „depresie la locul de muncă“ reprezintă pur şi simplu bune maniere. A fi politicos, a vorbi frumos, curtenitor şi modest, a şti ce e ruşinea sunt calităţi esenţiale în societatea japoneză. „A te zgâi la alţii, de exemplu, mai ales la oamenii în vârstă şi superiori este nepoliticos“, notează Donald Capps de la Princeton[128]. În Japonia, „asertivitatea verbală şi exprimarea prea clară şi distinctă în public sunt, de asemenea, considerate nepotrivite“, deoarece pentru societate este mai importantă colaborarea decât exhibarea avantajelor competitive. Capps se referă la o cercetare realizată de psihiatrul japonez Kenneth Okano, care a observat că acel comportament „pseudosociofobic“ care apare în birourile de rang înalt din Tokyo (respectiv obiceiuri de afaceri similare cu ceea ce noi am considera fobie socială) promovează ruşinea ca virtute. (Nu este neapărat o virtute. În ultimul deceniu, dificultăţile din economia Japoniei au condus la un număr frapant de mare de sinucideri.) Cu toate acestea, japonezii au o credinţă străveche conform căreia adevărata putere este una ascunsă, şi o concepţie despre dinamica umană care, susţine Capps, se reflectă şi în gândirea primilor creştini, dar pe care viaţa americană contemporană a pierdut-o sau a uitat-o acum multă vreme.

În America nu e nicio ruşine să fii neruşinat. Nu trebuie să se simtă nimeni ruşinat pentru că s-a purtat rău sau nepoliticios, pentru că „nu există publicitate rea“. N-ai decât să-ţi fluturi vaginul prin faţa fotografilor, cum face Britney Spears, sau să înjuri tot ce mişcă, precum Ann Coulter. Principalul este că vei obţine profit atrăgând atenţia. Mai mult, este o metodă de vânzare: vânzarea a devenit esenţialul ca măsură a valorii. Dacă nu îţi înfigi degetele în gură şi nu şuieri până în celălalt capăt al planetei, oamenii cred că este ceva în neregulă cu produsul tău. Dacă nu vrei sau nu poţi să te comporţi ca Donald Trump când promovezi produsul, ei nu pot să-şi imagineze că munca ta, în sine, este bună la ceva. Lucrurile stau pur şi simplu cu susul în jos: valoarea reală, intrinsecă, a talentului, a abilităţii şi a profesionalismului este evaluată după cât de mult se bravează.

Când, în urma voturilor publicului, Melinda Doolittle a pierdut semifinala de la „American Idol“ din anul 2007, diferiţi critici au speculat că defectul ei era că „nu are personalitate“. Citind blogurile, m-am întrebat ce se înţelege prin „personalitate“ într-o astfel de judecată. Melinda Doolittle era o cântăreaţă fascinantă şi, pe deasupra, o fată foarte dulce. Bănuiesc că ce se înţelegea prin „lipsă de

personalitate“ era faptul că Doolittle avea curajul – tupeul absolut incredibil – de a fi puţin modestă.

În timpul audiţiilor televizate pentru „American Idol“, când erau respinşi de selecţioneri, cântăreţii în devenire de obicei săreau şi ţipau: „Mai daţi-mi doar o şansă! Lăsaţi-mă să mai cânt un cântec!“ Unii îşi acceptau soarta, dar mulţi erau indignaţi şi insistenţi. Iată genul de comportament egomaniac din care noi am făcut normă. Era deconcertant faptul că Doolittle nu făcea altceva decât să cânte pentru a reuşi, fiind pur şi simplu talentată. Cine se crede, oare crede că poate avea succesul prin merit, ştiind foarte bine că se află la cel mai de succes show de televiziune american? Dacă ştie, atunci, ce are? Sau, cum a certat-o arbitrul Simon Cowell la un moment dat în concurs, „Nu mai fi aşa de surprinsă!“.

Dar cum ar trebui să reacţioneze un adult sănătos psihic, dacă nu fiind tot timpul uimit şi plăcut surprins când reuşeşte în cea mai urmărită emisiune americană? Cei care reacţionează „plictisit“ sau „cool ca un castravete“ sunt afundaţi în această cultură a sociopatiei şi trebuie să se aerisească, poate să plece într-un sejur spre o zonă de genul provinciei Kerala din sudul Indiei, unde oamenii îi mulţumesc cu patimă divinităţii pentru că le-a dăruit câteva firimituri la cină.

În ciuda acestor prejudecăţi, americanii încă mai trăiesc conform mitului că oricine poate răzbate graţie unei simple combinaţii între muncă grea şi talent. Din cauza acestei concepţii romantice care dăinuie şi azi, le e greu să creadă cu adevărat că succesul şi meritul au apucat-o de mult pe căi separate. În 1961, revista „Time“ a publicat un eseu intitulat „Era anxietăţii“, în care autorul anonim (cât de modest!) reflecta la felul cum ni se mişcă pământul sub picioare. „Cea mai ortodoxă parte a crezului american“, scria el sau ea, „este că individul poate reuşi orice, dacă încearcă suficient de mult. Acest fapt poate fi un titlu de glorie al unei societăţi libere, dar poate aduce şi un mare pericol… Pornind de la ideea nobilă conform căreia omul e liber să facă ce poate face, Statele Unite ajung, pe căi subtile, la ideea că omul trebuie să facă tot ce poate şi, în final, că nu există lucru pe care să nu-l poată face. Aceasta duce la un fel de libertate obligatorie, care încurajează oamenii nu numai să-şi ignore limitele, ci să le şi sfideze“. După încă cincizeci de ani, Pământul s-a mişcat din nou şi cel mai sfidător dintre toţi a devenit cel care se poziţionează cu succes la vârf.

Să luăm exemplu o studentă în anul al II-lea la Harvard, Kaavya Viswanathan, de nouăsprezece ani, care a obţinut de curând multe laude pentru uimitorul ei roman de debut

(„How Opal Mahta Got Kissed, Got Wild, and Got a Life“ („Cum a reuşit Opal Mahta să facă rost de un sărut, de o dezlănţuire şi de o viaţă“). Cât de senzaţional era că o adolescentă a scris cu atât talent o poveste exemplară despre învingerea obstacolelor (sau cel puţin a statutului de imigrant) şi despre aspiraţia la bogăţie numai prin merit! Bineînţeles că povestea a devenit jenantă când s-a văzut că romanul e o pastişă asamblată în grabă din concepte, clişee şi pasaje narative copiate exact din bestselleruri ale unor autori ca Megan McCafferty şi Sophie Kinsella. Totuşi, confraţii tinerei autoare luate în colimator au fost de părere că singura ei greşeală a fost neglijenţa, căci de aceea a fost dată în vileag. O asemenea opinie este, desigur, uimitoare.

„În acest domeniu trebuie să fii ingenios şi oamenii ştiu cum să manipuleze“, a declarat pentru „USA Today“ Chris Lane, 17 ani, fostă colegă de şcoală cu Viswanathan[129]. „Fac tot ce trebuie ca să obţină ce vor. Ea a mers la extrem, mi se pare mie.“ Sau a ajuns să creadă că astfel de extreme sunt normale. Pentru această tânără şi inteligentă imigrantă, visul american nu se referea la meritul obţinut cu mari eforturi, ci, în mod evident, la marketing. Cu siguranţă că cineva a învăţat-o. Numai pentru a fi primită de o comunitate literară indignată şi rigidă, încă bine ancorată într-o epocă anterioară. Când scriu aceste rânduri, circulă pe internet zvonuri că marea scriitoare americană Jamaica Kincaid a luat-o pe Viswanathan sub aripa ei protectoare. Îmi place. Îmi place să cred că o fată poate riposta la nebunia pe care a resimţit-o atât de devreme în această cultură şi că, după ce-şi va găsi adevărata identitate, va avea cu adevărat ceva de spus.

În săptămânile de după atentatul din 11 septembrie 2011, pe e-mailurile din America de Nord a circulat, ca un virus, un poem de W. H. Auden. Criza generală a ajuns la o extremă care ne-a permis să atingem măcar o dată adevărul autentic din poezie pentru a ne putea exprima sentimentele. Ţin minte că mi s-a părut interesant faptul că a trebuit să ajungem până la Auden sau mai exact într-o epocă în care poeţii erau respectaţi suficient de mult cât să intre în atenţia tuturor. Oamenii au auzit de Auden, iată unul dintre motivele pentru care acest poem a circulat după şaizeci de ani. În zilele noastre există poeţi în viaţă care scriu opere de o frumuseţe extraordinară. Dar lucrează în liniştea micilor birouri. În privinţa poeziei contemporane, fraza „poezia nu se vinde“ este mai comună decât oricare alta. Oare categoria poeţilor este prima specie pe cale de dispariţie din ecosistemul comis-voiajorilor zgomotoşi?

Poetul Paul Muldoon povesteşte o istorioară foarte nostimă despre cum a citit el poezie la o universitate din statul New York, în faţa unei audienţe formate din patru persoane[130]. Cei patru erau înghesuiţi în spatele sălii şi vorbeau de mama focului când a sosit Muldoon. După ce a aşteptat, oarecum încrezător, să vină şi alţi auditori, faimosul scriitor a hotărât în cele din urmă să înceapă cu o selecţie de versuri din cel mai recent volum al său. După primul poem, publicul a zâmbit politicos. A început să-l citească pe al doilea, dar, aşa cum povesteşte, „chiar înainte să ajung la sfârşit, una dintre admiratoarele mele din sală a ridicat mâna şi m-a întrebat cât estimez eu că va dura. Ce? Problema era că studenţii aceştia erau implicaţi într-un grup de studiu şi tocmai se aşezaseră într-o sală liberă, în căutarea unui loc în care să stea de vorbă liniştiţi“.

Dacă poeţii sunt o specie ameninţată cu dispariţia în America de Nord, această situaţie este urmarea faptului că, probabil prin temperament, poeţii sunt artiştii cel mai puţin înclinaţi spre sesiuni de strângeri călduroase de mâini, spre campanii telefonice sau spre scheme ingenioase de vânzări pentru a-şi promova scrierile. Trecând în revistă cercetarea despre inteligenţa creativă şi sănătatea emoţională, psihologul Dean Keith Simonton afirmă că despre 87% dintre poeţii celebri (despre care avem suficiente informaţii biografice) se poate spune că au trecut printr-o psihopatologie sau alta, în comparaţie cu 28% dintre oamenii de ştiinţă eminenţi[131]. Prin „psihopatologie“ Simonton înţelege în primul rând tulburările de dispoziţie – depresie, anxietate, manie.

Totuşi, ce înseamnă asta? Înseamnă că poeţii sunt o specie mai slabă, care va sucomba uşor sub atacurile proverbiale ale umorilor? Nu poate fi vorba despre aşa ceva. După cum au observat Simonton şi alţii, persoanele foarte creative au un eu foarte puternic. Le pasă prea puţin de ce gândim despre ele. Sunt la polul opus narcisiştilor lui Lasch. Emily Dickinson era atât de chinuită de anxietate, încât aproape că nu putea să iasă din casă, dar poezia ei dăinuieşte pentru că vocea ei este atât de autoritară. T. S. Eliot era urmărit încontinuu de depresie, dar se exprima cu claritatea feroce a lui Martin Luther King jr când ne denunţa pe majoritatea dintre noi ca fiind „oameni goi“. William Butler Yeats era un vizionar, întâmplător „dureros de orientat spre propriul interior“, potrivit unuia dintre biografii lui, Richard Ellman[132]. Yeats era „total conştient de propria lui stângăcie şi n-a uitat toată viaţa cum s-a simţit când Oscar Wilde i-a criticat culoarea

pantofilor“. Judecata socială îl îngrozea, pentru că ştia că adierea sau suflarea turbată a tendinţelor modei nu sunt punctul lui forte, însă putea surprinde mişcarea de rotaţie a sufletului din pieptul fiecărui om. Tatăl meu păstra în biroul lui de la Parlament un poem al lui Yeats: „Cei buni nu au convingeri, iar cei răi/ Sunt oameni de mari patimi.“[133]

Vechea zicală conform căreia geniul e vecin cu nebunia are un sâmbure de adevăr, deşi poate ar fi mai potrivit să spun că geniul e vecin cu marea spaimă. Potrivit cercetărilor, în general oamenii foarte talentaţi şi creatori sunt mai pasibili de o formă sau alta de tulburare mintală, probabilitate de două ori mai mare decât în cazul „indivizilor noncreativi, altminteri comparabili“[134]. Într-adevăr, cu cât este mai remarcabil un creator, spune unul dintre studii, cu atât el sau ea prezintă simptome mai frecvente şi mai intense. Simonton scrie: „Creativitatea cere abilitate cognitivă şi disponibilitatea dispoziţională de a gândi dincolo de norme, de a explora posibilităţi inedite, neconvenţionale şi chiar ciudate, de a fi deschis faţă de imprevizibil, care poate aduce descoperiri fericite, şi de a-şi imagina implauzibilul sau de a lua în considerare improbabilul. Din această cerinţă rezultă nevoia ca un creator să aibă trăsături cum sunt atenţia nonconcentrată, gândirea divergentă, deschiderea faţă de experiment, independenţa şi nonconformismul. Să numim această configuraţie complexă grupul de trăsături ale creativităţii.“[135]

Să spunem şi că un om suficient de încăpăţânat încât să-şi deschidă ochii şi inima spre profunzimea şi greutatea deplină a lumii este un caz fericit prin tot, fiind deschis faţă de tot – de bine şi de rău, de întuneric şi de lumină – şi, pentru că are marele curaj de a fi deschisă, o astfel de persoană poate descoperi adevăruri profunde despre condiţia umană. Însă există şi o altă posibilitate. Un asemenea om poate fi mai înclinat să-şi bage capul în cuptor decât să se dedea la sporovăieli autoflatante şi să-şi facă publicitate în show-uri de televiziune.

Un număr remarcabil de creatori dintre cei mai inspiraţi şi dintre cei mai importanţi din lume – pictori, muzicieni, poeţi şi prozatori – au trecut prin spital, la un moment dat al vieţii, când au suferit de maladii mintale[136]. Printre ei, William Faulkner, F. Scott Fitzgerald, Ralph Waldo Emerson, Herman Melville, Eugene O’Neill, Mary Shelley, Robert Louis Stevenson, T. S. Eliot, Lev Tolstoi, Tennessee Williams, Irving Berlin, Noel Coward, Cole Porter, Gustav Mahler, Robert Schumann, Georgia O’Keefe şi Vincent van Gogh.

Este greu să te întorci de la trăirile tale chinuitoare şi să ai energia sau disponibilitatea de a le povesti numai ca să faci un slogan de vânzări. Nu spun că e imposibil pentru artiştii care-şi doresc sincer să iasă în public şi să discute despre ce au descoperit despre lume. Vreau să spun că majoritatea dintre ei mai bine s-ar târî pe cioburi de sticlă (ceea ce, cumva, chiar trebuie să facă) decât să facă giumbuşlucuri narcisiste, să cerşească atenţia, cât de multă se cere în zilele noastre, ca să primească aplauze pentru meritele lor. Să ne imaginăm un om întorcându-se din minele dure şi întunecate ale Madagascarului cu o piatră preţioasă în mână. Este ce vrea el să vedem. Priviţi comoara descoperită prin truda lui: uitaţi-vă la ea, nu la el!

Vechiul vis american s-a schimbat. A devenit o iniţiativă zadarnică. Când înţelegem asta şi încercăm să ne evaluăm altfel pe noi înşine, când ne dăm seama că ar trebui să contribuim cu valoare, nu cu vanitate la cultura noastră, intensa anxietate pe care unii o simt la locul de muncă va începe, probabil, să diminueze. Ceea ce se întâmplă deja: dacă o formă a visului american devine din ce în ce mai greu de atins, va prinde rădăcini un vis ce corespunde mai puţin sensului copilăresc de „aş vrea“ şi mai mult unei viziuni despre angajament.

În cartea lor „The Opt-Out Revolt“ („Revolta împotriva carierei“), care analizează situaţia a circa opt milioane de americani care au ales să stea departe de corporaţii, devenind consultanţi, freelanceri, specialişti independenţi, Sullivan şi Mainiero abordează un aspect al acestei teme. Din ce în ce mai mulţi bărbaţi lucrează cu jumătate de normă sau rămân acasă, în calitate de taţi care-şi îngrijesc copiii.

Din ce în ce mai multe femei îşi deschid afaceri, refuzând reţeta corporatistă, care le recomandă să fie duplicitare, egoiste şi crude. În cartea lor din 2006, intitulată „The Power of Nice“ („Puterea amabilităţii“), directorii de publicitate Linda Kaplan Thaler şi Robin Koval detaliază felul în care a fi amabil cu colegii şi angajaţii te ajută realmente şi fundamental[137]. Ele mai vorbesc şi despre atât de puţin frecventul avantaj reprezentat de adevăr. „În afaceri“, scriu ele, „auzi adesea de «prefă-te până treci puntea». Trebuie să intri pe uşă înveşmântat într-un nor zgomotos de bravadă şi *apoi* să-ţi dai seama ce naiba faci de fapt. Credem că este un sfat lamentabil.“[138] În primul rând, nu vei face treabă bună şi apoi, dacă nu ai înclinaţia naturală către egoism, experienţa va fi foarte angoasantă.

Sullivan şi Mainiero citează o anchetă realizată printre cincisprezece mii de manageri americani, cărora li s-a cerut să selecteze calităţile de leadership pe care le admiră cel mai mult[139]. 87% au ales „onestitatea“ printre primele şapte calităţi. Poate că oamenii s-au săturat să fie traşi pe sfoară, manipulaţi, constrânşi şi minţiţi. Şi apoi epuizaţi.

După ce mi-am încheiat scurta mea carieră în televiziune, am privit de departe lumea locurilor de muncă, preferând să fiu freelancer şi adesea, din cauza temperamentului, am evitat să-mi fac reclamă. Mai mulţi ani m-a uimit inabilitatea sau dezgustul (ori şi una, şi alta) pe care le simţi faţă de perspectiva de a juca după regulile jocului. De ce n-am fost mai hotărâtă, de ce n-am fost mai „am-bici-oasă“, ce e în neregulă cu mine? Treptat, am început să-mi reorientez simţul propriei valori şi să mă întreb ce problemă are cultura mea. Deci n-o să am maşină de lux şi nici n-o să mă prefac că am până nu voi avea. După cum se pare că a zis Buckminster Fuller, „am aflat foarte devreme şi m-a durut că trebuie să te hotărăşti de la început dacă vrei să faci bani sau dacă vrei să ai sens“[140]. Există, desigur, o cale de a obţine ce ai nevoie – pasiunea, principialitatea şi conştiinciozitatea. Este un drum care trebuie urmat. Care e alternativa? Să-ţi întăreşti cu Prozac încrederea care se şubrezeşte? Am trecut prin aşa ceva şi chiar asta am făcut. Iată următoarea poveste de avertizare pe care o să v-o spun.

115 Damien Hirst şi Gordon Burn, „On the Way to Work“ (New York: Universe Publishing, 2002), 51.

116 Potrivit unei anchete din 2006, vezi www.adaa.org, „Americans Report Stress and Anxiety On-The-Job Affects Work Performance, Home Life“, ştiri, 8 noiembrie, 2006

117 Lisa Mainiero şi Sherry Sullivan, „The Opt-Out Revolt: Why People Are Leaving Companies to Create Kaleidoscope Careers“ (Mountain View, CA: Davies-Black Publishing, 2006), 82

118 Ibid. 18.

119 Ibid. 45.

120 Debra Condren, Am-BITCH-ous (New York: Morgan Road Books, 2006).

121 Thomas Ng, Lillian Eby, Kelly Sorensen şi Daniel Feldman, „Predictors of Objective and Subjective Career Success: A Meta-Analysis“, Personnel Psychology 58 (2005): 367-408. Vezi şi Melissa Osborne Groves, „How Important is Your Personality? – Labor Market Returns to Personality for Women in the US and UK“, Journal of Economic Psychology 26, nr. 6 (2005): 827-41.

122 Adam M. Perkins şi Philip J. Corr, „Can Worriers Be Winners?“ The Association Between Worrying ad Job Performance,: Personality and Individual

Differences 38, nr. 1 (2005): 25-31.

123 Ipsos Reid for the Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health. Date publicităţii la o conferinţă de presă în Washington, 15 februarie, 2007.

124 Vezi, de exemplu, Frederick P. Morgeson, Matthew Reider şi Michael Campion, „Selecting Individuals in Team Settings: The Importance of Social Skills, Personality Characteristics, and Teamwork Knowledge“, Personnel Psychology 58, nr. 3 (2005): 583-611.

125 Studiu comndat de Canadian Business and Economic Roundtable on Mental Health şi dat publicităţii pe 4 octombrie 1999.

126 Alice Bullard, „Vastation to Prozac Nation“, 277.

127 Thomas Ng et al. „Predictors of Objective and Subjective.“

128 Donald Capps, „Social Phobia: Alleviating Anxiety in an Age of Self-Promotion“ (St Louis: Chalice Press, 1999, 193. Vezi şi Sumie Okazaki, „Expressions of Social Anxiety in Asia-Americans“, Psychiatric Times 20, nr. 10 (octombrie 2003).

129 Gary Strauss, „How 'Opal Mehta' got shelved,“ USA Today, 7 mai, 2006.

130 Paul Muldoon în Robin Robertson, Ed. Mortifications: Writers' Stories of Their Public Shame (New York: Harper Perennial, 2005).

131 Dean Keith Simonton, „Are Genius an Madness Related? Contemporary Answers to an Ancient Question“, Psychiatric Times 22, nr. 7 (iunie 2005).

132 Richard Ellmann, Yeats: The Man and the Mask (New York: W. W. Norton & Co. 1999), 78.

133 Din poemul lui Yeats „The Second Coming“.

134 Simonton „Are Genius and Madness Related?“ Vezi şi: H. S. Akiskal, „In Search of Aristotle: Temperament, Human Nature, Melancholia, Creativity and Eminence“, Journal of Affective Disorders, mai 2007.

135 Simonton, „Are Genius and Madness Related?“

136 După cum observă Kay Redfield Jamison, Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament (New York: Free Press, 1996).

137 Linda Kaplan Thaler şi Robin Koval, „The Power of Nice“ Eight Ways to Kill the Business World with Kindness (New York: Doubleday, 2006).

138 Ibid., 62.

139 Sullivan şi Mainiero, Opt-Out Revolt, 184.

140 R. Buckminster Fuller, Critical Path (New York: St. Martin's, 1982), 225.

CAPITOLUL 8

ODISEEA PASTILELOR 2001

Inteligent, energic, nu prea serios, nu prea scrupulos – asemenea calităţi sunt apreciate în epoca noastră, una a capitalismului şi a înaltei tehnologii, iar ultima generaţie de antidepresive (inhibitori selectivi ai reabsorbţiei serotoninei) pare aptă să producă mai mulţi oameni pe acest tipar.

ALICE BULLARD[141]

Hiba antidepresivelor – pacienţii inutil dependenţi de antidepresive, dar care nu-şi dau seama de starea lor – reprezintă o criză ascunsă a sănătăţii la nivel naţional.

JOSEPH GLENMULLEN, Departamentul de Psihiatrie de la Harvard[142]

Când raţiunea este suprema virtute, fiind mai apreciată decât onoarea, curajul sau credinţa, în puţine locuri din lume ne e dat să ne simţim la fel de devianţi cum ne simţim în sala de aşteptare a unui cabinet de psihiatrie. Mă frapează de fiecare dată când vizitez Centrul pentru Dependenţe şi Sănătate Mintală din Toronto, găzduit de o clădire înaltă alăturată campusului Universităţii Toronto, unde mi-am obţinut licenţa în istorie. De obicei, iau liftul spre etajul al cincilea şi acolo, în afară de colţul spaţios al psihiatrului meu, plin de lucrări de artă, se află o rezervă încuiată, plină de oameni în care nu se poate avea încredere că se vor comporta raţional.

Coridorul îngust care duce de la rezerva din capătul estic la cabinetele doctorului K. şi ale colegilor lui din vest este un spaţiu liminal, în care mă mişc între două lumi. Doctorii devin nobili şi eleganţi, iar eu devin… din ce în ce mai puţin nobilă şi elegantă. Ei poartă proverbialele halate albe şi eu, metaforic, port o cămaşă de spital, din care mi se vede posteriorul. Simt cum balanţa puterii se schimbă pur şi simplu, de la nivelul străzii la etajul al cincilea, ca şi cum ar fi o schimbare palpabilă în presiunea aerului.

Odată, în timpul unei şedinţe, doctorul K. a primit un mesaj urgent şi a trebuit să fugă din birou câteva minute. În timp ce stăteam acolo în linişte, sorbindu-mi cafeaua, a intrat alt psihiatru. „Vă pot ajuta?“, m-a întrebat el, cu exact aceeaşi intonaţie pe care o folosesc funcţionarii magazinelor atunci când te suspectează că ai furat ceva.

„Nu, nu cred“, am răspuns încurcată.

„Ei bine, unde este doctorul K?“

„A ieşit o clipă.“

„Atunci“, a îndrăznit doctorul, „cred că trebuie să-l aşteptaţi afar?, pe hol.?

ă, pe hol.“

Cine ştie? Poate aş înjunghia cu foarfecele posterul lui cu Frida Kahlo.

Mă consolează amintirile prietenului meu Peter, acum paleontolog, care odinioară a făcut curat la universitate, ca slujbă de vară. Era, spune el, fascinat de starea excentrică în care a găsit camerele atunci când a făcut curăţenie după un grup de psihiatri care participaseră la o conferinţă. Îşi amintea de unul care avea un număr alarmant de pantofi, toţi aliniaţi la perete. Altul avea haine aruncate peste tot, bluze, cărţi, deodorant, obiecte personale azvârlite alandala, de parcă-i explodase valiza. Spre deosebire de ei, povesteşte Peter, apicultorii care au venit pentru altă conferinţă erau toţi curaţi şi ordonaţi, ca şi cum efortul de a împiedica miile de insecte turbate să-i înţepe în fiecare zi le-ar fi format un soi de temperament zen. Am fost intrigată când Peter a făcut această observaţie într-o seară, în treacăt şi prietenos, deoarece psihiatrii investiseră atât de mult pentru a părea ca nişte apicultori. Noi suntem albinele înnebunite, care ne repezim bâzâind în birourile lor şi ne izbim de ferestre, iar ei sunt maeştrii zen, reci şi tăcuţi. Purtând o pălărie cu văl prin care albinele nu pot pătrunde. Tu bâzâi şi dai din aripi şi încerci să înţepi, iar ei pur şi simplu îşi încrucişează picioarele, îşi potrivesc degetele unele peste altele şi întreabă: „De unde această mânie?“

„De la tine, ticălosule, tocmai mi-ai furat mierea!“

În cazul meu, un astfel de schimb de replici a avut loc într-o după-amiază din vara lui 2002, după ce am intrat în biroul doctorului K. S-a întâmplat aşa:

„Cum aţi putut să nu mă *avertizaţi* despre efectele secundare ale Effexorului?“

„Ce efecte secundare?“

Îşi încrucişează degetele.

„Ce *efecte secundare?* Am ratat o singură doză şi m-am simţit ca şi cum aş fi fost prizonieră într-un club de drogaţi, cu stroboscopul la pulsaţie maximă. A trebuit să mă abat din drumul spre serviciu, să găsesc o farmacie şi să-i cerşesc farmacistului *o pastilă!*“

„Trebuie să te calmezi“, m-a sfătuit el. „De ce nu stai jos? Ai acumulat multă furie şi trebuie să te gândeşti de ce.“

Mi-a venit să-mi pun mâna în şold, cum fac nepoatele mele adolescente, şi să împrumut dispreţul lor eroic: „Nu zău?!“

Eram mânioasă pe el. Atât de mânioasă, încât acum mă uit cu mare compasiune la filme ca „Zbor deasupra unui cuib de cuci“ şi „Frances“ şi la orice monolog antipsihiatric, tipărit sau sub formă de film. Oricine a fost vreodată sub influenţa antidepresivului Effexor sau a geamănului său malefic, Paxil, va şti exact la ce mă refer. Întrebarea este de ce nu am fost avertizaţi.

Experienţa mea cu medicamentele începe, ca pentru mulţi, odată cu prăbuşirea Turnurilor Gemene, pe 11 septembrie 2011. În acel moment scăpasem de anxietate, mă eliberasem de şase ani. Nu era surprinzător, simţeam eu, pentru că viaţa mea se liniştise, era creativă şi fructuoasă. Mă căsătorisem, publicasem cărţi, născusem doi copii, pe Clara şi Geoffrey, fapte care mă ancoraseră profund în realitate. Într-adevăr, cumpărasem o lanternă şi câteva conserve de ton în plus înainte de virusul electronic al anului 2000 (Y2K) şi împachetasem frumos puţină anxietate în colete, prin intermediul unor fobii temporare, intermitente. Dar în iarna grea din 2002 mi-am pierdut echilibrul încă o dată, braţele mi-au pornit valvârtej înaintea corpului. Parţial, avea de-a face cu munca mea. În chinuitoarele săptămâni care au urmat atacului terorist al organizaţiei al-Qaeda, nu puteam ignora titlurile ziarelor – anthrax! Bombe ascunse în pantofi! – deoarece activitatea de editorialist mă obliga să fiu atentă la orice evenimente neliniştitoare. Atunci, în mijlocul lui decembrie, am mai avut un şoc: moartea bruscă a unei prietene dragi, căreia cancerul i se strecurase în corp, neobservat, până când a fost prea târziu. A murit în ziua când

Clara împlinea 5 ani. La înmormântarea ei, în săptămâna de dinainte de Crăciun, am plâns înspăimântător cu toţii. A fost un moment de durere intensă şi neaşteptată.

În cultura modernă seculară, nu există o carte poştală Hallmark pe poliţă care să ne consoleze în momentele de suferinţă. Prietenii devin tăcuţi, incapabili să spună „E vrerea lui Dumnezeu“ sau „Ea se află acum într-un loc mai bun“. Le rămâne numai să bâiguie fraze evident insuficiente despre care nu se poate spune că ar începe măcar să încurajeze vindecarea. „Am aflat despre prietena ta. E îngrozitor!“ sau „Îmi pare rău pentru ce s-a întâmplat“. Baliverne.

Durerea mi-a crescut nu numai pentru că nu avea un profil anume, pentru că nu făcea parte dintr-o poveste mai amplă, dar şi pentru că mă simţeam vinovată că nu puteam să-i consolez pe fiul şi pe fiica acestei prietene. Nu mă refer la o culpabilitate care te face să ridici din umeri, ci la un sentiment înecător de angoasă, de parcă m-aş fi întors încă o dată în prăpastia lipsei de sens. Într-o noapte, când stătea lângă mine, în pătuţul ei, Clara a şoptit în întuneric: „Mami? Dacă eu mor înaintea ta, o să veghez asupra ta.“ Nu sunt sigură ce a făcut-o să zică asta, de vreme ce avusesem grijă să nu vorbesc despre Mary Anne în faţa ei, dar credinţa fiicei mele a fost balsamul vindecător de care aveam nevoie. Ce bine ar fi dacă ar exista mai multe asemenea balsamuri şi cultura noastră n-ar fi atât de goală – conform acestei culturi, singura învăţătură pe care ar fi trebuit să o trag din moartea lui Mary Anne era că fumatul duce la cancer.

Într-o zi de februarie, citind revista „People“ la supermarket, am descoperit că fiica lui Carol Burnett a murit de cancer la plămâni şi m-am simţit instantaneu transportată pe o grindă suspendată, la etajul al cincisprezecelea, neavând de ce să mă apuc, în afară de vânt. Trebuia să vorbesc cu cineva. Nu-mi trecuse încă prin minte să discut cu un îndrumător spiritual şi serviciile psihologilor nu sunt acoperite de asigurările de sănătate în Ontario. Am mers, deci, la un psihiatru. Nu a părut mai interesat de semnificaţia experienţelor mele de viaţă decât fusese doctorul X în urmă cu mai mulţi ani. În loc de asta, mi-a sugerat să încerc un medicament numit Effexor, dacă tot avea o grămadă de eşantioane gratuite în sertar. Ştia că nu sunt plină de bani. În plus, a adăugat el, „are puţine efecte secundare“.

„Cum funcţionează?“, îmi amintesc că am întrebat.

„Nu ştim cum funcţionează“, a răspuns el şi era adevărat. Funcţionarea neurotransmiţătorilor nu e cunoscută decât vag. Rămâne absolut neclar, de exemplu, de ce un antidepresiv ar

acţiona pentru a calma anxietatea, care, din punct de vedere fiziologic, este cu totul altceva decât depresia.

„Dacă nu ştiţi cum acţionează medicamentele“, mi-am exprimat eu surprinderea faţă de doctorul K, „atunci, cum ştiţi ce vor face cu chimia creierului meu pe termen lung?“

„Patricia“, a răspuns el şi vocea i s-a îmblânzit, devenind suavă şi mieroasă, „ce crezi că va face stresul din creierul tău pe termen lung? Trebuie să iei medicamente. Tulburarea ta anxioasă nu va dispărea. Trebuie să te gândeşti la medicamente cum se gândeşte un diabetic la insulină.“ Interesant, am mai auzit de atunci replica de mai multe ori. Mă întreb de unde a luat-o doctorul K., fiindcă suna a marketing bine conceput. Reprezentatul de vânzări al companiei farmaceutice care îl aprovizionase cu eşantioane gratuite de Effexor să-i fi furnizat oare şi analogia? În 2002, totuşi, mi se părea că, dacă doctorul K. zice că sunt echivalentul unui diabetic, ar trebui să mă resemnez cu soarta, măcar de dragul copiilor mei, dacă nu de altceva. Doctorul K. a fost foarte convingător din acest punct de vedere, susţinând că Geoffrey şi Clara au nevoie de o mamă curajoasă, cu capul limpede, funcţională, şi astfel m-a convins să mă îndrept spre farmacie pentru a cumpăra pe reţetă un medicament de care am ajuns să fiu dependentă cinci ani.

Aţi luat vreodată Ecstasy sau heroină? Poate Xanax sau Placidyl, sedativul în care se spune că William Rehnquist, preşedinte al Curţii Supreme de Justiţie a Statelor Unite de nouă ani, avea atât de multă „încredere“[143]? Oricare medicament opiaceu sau sedativ vă va face o idee despre cât de dulce mi s-a părut la început remediul meu medicamentos. Părea trimis din Rai. Mă trezeam înainte de ivirea zorilor, în tăcerea paşnică a casei, şi aveam un sentiment profund de siguranţă. Copiii dormeau liniştit; tot oraşul se odihnea. Toţi erau uniţi într-un scop inatacabil: de a zace vulnerabili şi de a dormi. Eram un cetăţean al oraşului Whoville în ajunul Crăciunului, fără să suspectez ceva rău în isprava lui Grinch. Adoram această seninătate matinală. Era ca un dar în primele săptămâni de tratament.

Însă, din nefericire, senzaţia adormită de pace a fost de scurtă durată. Pe măsură ce durerea se estompa, a început să se estompeze şi plăcerea mea intensă în faţa sentimentului de pace. După o vrajă ce a durat cam trei luni, mi-am dat seama că ajunsesem să nu mai simt mare lucru, în niciun fel. Totul era bine, aşa cum e bine `ntr-o casă proaspăt curăţată.

Splendid, am făcut curat. Şi acum? Cum să locuieşti în acest salon de prezentare?

Am început să trăiesc într-o penumbră emoţională, o stare foarte securizată şi, în acelaşi timp, foarte neimplicată. Îmi amintea de slujba de funcţionar pe care-o avusesem pe la mijlocul anilor 1980, primul meu job în afara facultăţii: lucram la Ministerul Muncii din Ontario, scriind scrisori în numele ministrului. „Dragă domnule cu picioarele prinse într-un gater“, scriam într-o zi obişnuită de muncă, „mulţumesc pentru scrisoarea dvs., în care aţi protestat afirmând că Legea pentru plata compensatorie a angajaţilor este o «bătaie de joc absolută». Am înaintat îngrijorările dvs. departamentului corespunzător şi le-am cerut să vă răspundă rapid.“

Nu îmi plăcea să scriu în numele altora, mai ales că îmi petreceam ziua răspunzând la epistole despre adevărate nenorociri (a) pretinzând că sunt altcineva şi (b) minţind. Totuşi, nu era un efort. Hârţoage şi pauze de cafea şi de prânz, într-un ritm placid. Mă uitam des la ceas, aşteptând să se facă ora cinci. „Dragă văduvă al cărei soţ s-a înecat într-o cuvă cu cerneală la fabrica de tapet, mulţumesc pentru…“ Aaa, e ora cinci, am plecat.

Acest gen de nesinceritate apatică a ajuns să definească noua mea existenţă, cea din timpul tratamentului cu Effexor. Plăteam facturile, supravegheam crizele copiilor exasperată, îmi îmbrăţişam soţul, mă fâlfâiam de colo-colo, făcând diverse treburi. Mă uitam la filme fără să mă impresioneze, ascultam muzică fără vreun interes real. Într-adevăr am început să mă simt uşor sociopată.

„Sinele care iese dintr-o depresie prin folosirea Prozacului“, observă Alice Bullard, care foloseşte cuvântul „Prozac“ în sensul lui generic, pentru a se referi la toate medicamentele de acest gen, „este un sine mistificat mai degrabă decât un sine mistic. Medicamentul oferă o insuliţă deasupra abisului, un petic de pământ în marasmul adânc în care simţeai că-ţi dispare sufletul. Încetul cu încetul, peticul creşte, până ce abisul e complet acoperit – acoperit sau umplut? Ce se întâmplă, de fapt, cu abisul? Se ascunde pur şi simplu în spatele unei faţade? Poate fi real acest «pământ» construit cu droguri? Dacă da, care este natura acestei realităţi?“[144]

Citind cuvintele lui Bullard, mi-am amintit de personajul Samyad din cartea pe care i-o citeam Clarei, „Cei cinci copii şi el“, de E. Nesbit. Când îşi dau seama că duhul nisipului pe care l-au descoperit pe plajă le poate îndeplini o dorinţă,

copiii cer să fie frumoşi. Duhul le face pe plac, dar fără să se obosească să-i avertizeze că, devenind frumoşi, devin în acelaşi timp de nerecunoscut pentru ei înşişi.

Cei care postează pe website-urile despre antidepresive observă invariabil „aplatizarea emoţională“, aşa cum s-a exprimat un utilizator. Vorbesc despre cât de „amorţiţi“ se simt, despre pierderea dorinţei, nonşalanţa cu care le spun şefilor „să se ducă dracului“ şi apoi sunt „concediaţi pe bună dreptate“. (Am trecut şi eu prin asta.) Ei sunt de acord că lipsa lor de libido le-a aruncat căsnicia sau relaţiile în marasm. Tânjesc să-şi recapete durerea, deoarece odată cu ea intervine şi perspectiva intermitentă a bucuriei. Jurnalistul Seth Stevenson, scriind pentru revista „Slate“, şi-a descris revenirea după Paxil: „S-a instalat un nou fenomen. Când mi se umplu ochii de lacrimi la un filmuleţ oribil pentru femei, pe care-l văd în avion, recunosc: acestea sunt sentimente. Când luam Paxil, aproape că nici nu observam că ele dispăruseră. Acum, că s-au întors, chiar supracompensând, nu vreau să le mai pierd niciodată. Amărăciune, mânie, gelozie, tristeţe: toate acestea mă fac fericit.“[145]

E interesant că avem nevoie de textura emoţională. De ce sunt sociopaţii mereu în căutare de senzaţii? De ce poftesc la extremele puterii şi de ce ajung la crimă? Se pare că firea omenească nu se mulţumeşte cu nimic. Suntem conduşi de imperativul de a simţi ceva. Într-una dintre cele mai puternice imagini despre iad pe care le-am întâlnit vreodată, romanciera Kelley Armstrong a plasat un grup de asasini în serie într-un sat mic şi bucolic, înconjurat de pajişti şi de margarete, în care nu se întâmpla nimic şi pe unde nu trecea nicio victimă[146].

M-am întors la doctorul K. Se juca cu Palm Pilot (e ahtiat după gadgeturi), în timp ce asculta îngrijorările mele. Nu luase medicamente în viaţa lui, deci competenţa lui ontologică era relativ vagă. Dar m-a studiat, căutând semne îngrijorătoare. „Arăţi mai bine“, a spus aprobator.

„Da? Poate că e din cauză că nu-mi mai pasă de nimic. Mă întreb dacă ştiţi cum mă simt.“

Nu ştia. Ceea ce ştia el era că am venit la el chinuită şi acum, drogată fiind, faţa mea arăta mai relaxată. Nu mă mai plimbam de colo-colo prin cabinet. Mă calmasem. Părea să creadă că-şi făcuse treaba.

Tehnic, cu ajutorul reţetei prescrise, doctorul K. îmi şocase sistemul cu un nivel de serotonină atât de mare (împiedicând „reabsorbţia acestei substanţe“), încât celulele din creierul meu au fost nevoite să compenseze scăzând nivelul de

dopamină, neurotransmiţătorul implicat în simţirea plăcerii. Acest efect, pe care psihiatrul Joseph Glenmullen îl numeşte „răzbunarea Prozacului“[147], se referă la felul în care creierul se adaptează la suprastimularea unui neurotransmiţător şi nu mai eliberează alte substanţe chimice esenţiale. Rezultatul scăderii nivelului dopaminei, ca reacţie la inundarea cu serotonină, este o dispoziţie aplatizată, însoţită de apatie şi, printre altele, de dispariţia dorinţei sexuale. Acesta nu este singurul efect al stimulării circulaţiei unor niveluri mari de serotonină. Doar aproximativ 5% din serotonină rămâne, de fapt, în creier[148]. Restul se află în mişcare prin sistemul nostru circulator, reglând tractul intestinal, organele genitale, inima şi sistemul nervos. De aceea utilizatorii de antidepresive pot simţi greaţă, pot avea frisoare şi ticuri, se pot îngrăşa sau pot suferi şi alte tulburări.

Ideea că oamenii au nevoie de antidepresive deoarece au un „dezechilibru chimic“ în creier a ajuns un fel de legendă urbană. Oamenii sunt deprimaţi sau anxioşi – astfel că se sfătuiesc unii pe alţii, fie că e vorba despre medic sau despre cumnată, deoarece competenţa nu pare hotărâtoare când vine vorba despre cine răspândeşte zvonul că are chimia cerebrală dată peste cap. Suferinzii au o „deficienţă de serotonină“ ce poate fi corectată cu ajutorul inhibitorilor de reabsorbţie selectivi de serotonină (SSRI) sau, în cazul Effexorului, al inhibitorilor de reabsorbţie ai norepinefrinei (SNRI). Companiile farmaceutice au încurajat oamenii să creadă în această pseudoştiinţă de tip „i-am făcut baie câinelui şi l-am uscat în cuptorul cu microunde“, fiindcă le convine lor şi acţionarilor lor. Producătorii medicamentului Paxil, de exemplu, au făcut în urmă cu câţiva ani o reclamă TV care începea aşa: „Prin tratament continuu, Paxil poate ajuta la restabilirea echilibrului serotoninei.“[149]

Este o explicaţie consolatoare, care, aşa cum arată acum mai mulţi cercetători şi jurnalişti din ce în ce mai numeroşi, ignoră faptul că deficienţa de serotonină este o afirmaţie care nu se susţine. (Să ne gândim la hidroterapia din spa-urile secolului al XIX-lea şi apoi să înmulţim cu mai mult de doi vătămările provocate consumatorului. Acestea ar trebui calculate aşa cum se calculează circumferinţa cercului.) Potrivit cercetătorilor asociaţi Institutului Naţional pentru Sănătate Mintală din Statele Unite[150], faptul că SSRI pot ajuta la alinarea depresiei sau a anxietăţii – deşi soluţiile placebo s-au dovedit a funcţiona la fel de bine[151] – „nu poate fi folosit ca dovadă de prim rang pentru disfuncţia seratonergică“. În cuvintele medicilor Jeffrey Lacasse şi

Jonathan Leo, „faptul că aspirina vindecă durerile de cap nu dovedeşte că durerile de cap se datorează unor niveluri mici de aspirină“[152]. Ei adaugă sec: „Pentru serotonină nu există un «echilibru» corect, stabilit ştiinţific.“

În 2004, atât Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a Statelor Unite (FDA), cât şi autoritatea pentru sănătate din Canada au emis avertismente despre noi îngrijorări stârnite de folosirea SSRI, care au de-a face cu comportamentul stimulat de serotonină. Acestea se referă la agitaţie, ostilitate, insomnie, anxietate acută, ideaţie suicidară şi – una care m-a scos din minţi – „dezinhibare şi labilitate emoţională“. Ambele organisme federale avertizau că astfel de comportamente sunt „efecte adverse“ potenţiale ale medicamentelor antidepresive. Avertismentul este sublim de sec. Experienţa trăită are o sferă largă, de la tragic la profund jenant.

În cazul meu, efectul advers a fost declanşat de completarea cu Zyban (cunoscut şi sub numele de Wellbutrin) a dozei obişnuite de Effexor, în efortul de a mă lăsa de fumat. De aceea s-au declanşat „dezinhibarea şi labilitatea emoţională“! Pe scurt, îi făceam avansuri mamei uneia dintre prietenele fiicei mele, la o petrecere de Crăciun din cartier, imediat după ce flirtasem cu toţi bărbaţii căsătoriţi din cameră!

Eu nu-mi amintesc să fi făcut aşa ceva, după cum n-am nici cea mai vagă idee despre cum am ajuns acasă în seara aceea. Presupun că am mers pe jos, deşi aş fi putut să mă abat din drum şi să vizitez un bordel sau să fur dintr-un magazin. De vreme ce mă aflam într-o stare care se pare că se numeşte „colaps pe picioare“, nu există limite pentru ce aş fi putut face în intervalul acela. Poate că am împuşcat o pisică. Din fericire, am mai mulţi martori oculari care au fost la respectiva petrecere de Crăciun. Prietena mea Paula, de exemplu, mi-a mărturisit: „Chiar eram foarte îngrijoraţi pentru tine.“

„De ce? Pentru că tocmai îi zisesem lui Fran să vină sus cu mine?“

„Nu. Niciodată nu te mai văzusem aşa. Nu păreai beată. Erai perfect lucidă. Era ca şi cum ai fi fost….. psihotică. Te comportai normal, dar comportamentul tău era total anormal.“

„Adică pentru că i-am cerut lui Fran să urce cu mine?“

„În parte, da“, a fost de acord Paula râzând.

Desigur, faptul că m-am dat la Fran a devenit un motiv serios de amuzament pentru mame. Nimeni nu părea să

creadă că mi-am descoperit dintr-odată latura lesbiană, nici măcar eu, asta şi pentru că sărisem şi în braţele soţului lui Fran. Comportamentul meu era cu atât mai îngrijorător, cu cât era mai nediscriminator: „Aş merge în dormitor cu oricine, realmente cu oricine.“ Cu câinele familiei. Cu un sandviş cu unt de arahide. Însuşi soţul meu ar fi fost o bună alegere, dacă nu ar fi fost deja acasă, dormind buştean.

Zyban a ajuns la gunoi a doua zi. Aş fi aruncat cu mare entuziasm şi Effexorul, dar n-am avut curaj. Ştim deja din proprie experienţă că ratarea fie şi a unei singure doze de Effexor declanşează ceva care seamănă cu o criză de abstinenţă de heroină. Plecând în weekend, o prietenă de familie îşi uitase acasă pastilele, după care căzuse şi făcuse o criză într-un supermarket. Eram îngrozită. Asemenea toxicomanilor, am început să amân lupta pentru revenire la normalitate.

Dacă petreceţi câteva nopţi urmărind discuţiile de pe website-urile dedicate consumului de antidepresive, veţi afla cu oarecare uimire cât de abandonaţi se simt oamenii când încearcă să facă faţă acestor medicamente. Se bulucesc pe aşa-zisele website-uri de ceai şi consolare de peste tot din lume, căutând ajutor. Îşi prefaţează observaţiile spunând „medicul meu de familie nu m-a prevenit“ sau „medicul nu pare să ştie despre ce vorbesc“. Apoi îşi dau sfaturi călduroase, toate bazate pe experienţe de iad, foarte dureroase, mai degrabă decât pe cunoştinţe medicale. Eşti povăţuit să te laşi tăind pastilele cu un cuţit electric, în bucăţi din ce în ce mai mici. Se mai sugerează suplimente cu vitamina B şi diete bogate în ulei de peşte. Unii îşi declară încrederea în acupunctură, alţii, în hipnoză. Ne pomenim înapoi în vremea medicinei populare, dar suntem aici numai din cauza tăcerii voite a sistemului medical în legătură cu astfel de droguri.

Cum este posibil ca atâtea mii, poate chiar milioane de oameni să fie lăsaţi de izbelişte de atât de mulţi practicieni ai ştiinţei medicale şi astfel să cadă pradă zvonurilor şi şoaptelor despre cum ar trebui să facă faţă medicamentelor? În primul rând, nu pot decât să mă gândesc că medicii ar fi trebuit să preia controlul, să repare ce aveau de reparat. Ei însă bănuiau că şi-ar fi pierdut controlul dacă ar fi lăsat pacienţii să facă o alegere informată. „Pot să-ţi vindec boala, dar trebuie să ştii că vei deveni inert emoţional, absent din punct de vedere sexual, probabil te vei îngrăşa, probabil vei risca un diabet şi, ori de câte ori vei rata o doză, o să te simţi ca după un şoc electric major. E alegerea ta.“ Dar ei nu vor să

fie alegerea ta. Ei nu au încredere în judecata ta. Ei cred că eşti nebun. Interesant este că toate cele trei doctoriţe specializate în psihiatrie pe care se întâmplă să le cunosc sunt mult mai circumspecte cu reţetele când au de-a face cu maladii mintale minore. Dar nu am găsit studii care să cerceteze dacă există o diferenţă între doctorii şi doctoriţele specializate în acest domeniu.

Mi-am făcut o idee mai exactă participând la întâlnirea anuală a American Psychiatric Association din mai 2006. La APA, eşti de îndată copleşit de senzaţia că cei nouă mii cinci sute de psihiatri care treceau pe la standurile companiilor farmaceutice din centrul de conferinţe, înainte de a asista la simpozioanele sponsorizate de companiile farmaceutice, evenimente despre ce se întâmplă cu cele mai noi medicamente, au o opinie complet deplasată despre ce trebuie să însemne practica psihiatrică. Un număr mare de psihiatri au devenit farmacişti în toată puterea cuvântului, ca intenţii şi scopuri. Sub presiunea companiilor de asigurări, care vor tratamente rapide şi eficiente, şi satisfăcuţi ei înşişi de revenirea chimică rapidă a pacienţilor, ei par să fi înlăturat terapia prin cuvânt ca tratament opţional. Acum ei distribuie medicamente. Adesea, pacienţii sunt cei care cer astfel de medicamente, seduşi de imaginile de vis din campaniile publicitare adresate de companiile farmaceutice direct consumatorilor. Psihiatrii au fost deseori atraşi şi de studiile înşelătoare, de burse de cercetare manipulatoare, de eşantioane gratuite. Nu mai e clar cine conduce practica medicinei în domeniu.

„I-am întrebat cum se simt ca oameni-sandviş, cărând panouri publicitare“, a spus la o conferinţă Jerome Kassirer, autorul volumului „On the Take: How Medicine’s Complicity with Big Business Can Endanger Your Health“ („Luare de mită: cum vă este periclitată sănătatea de complicitatea medicinei cu marile afaceri“). Acesta descria o conferinţă similară la care participase, unde „95 din 100 de medici purtau ecusoane ale companiilor farmaceutice“. Potrivit lui Kassirer, fost redactor-şef la „New England Journal of Medicine“ şi profesor de psihiatrie la Tufts, „aproape o treime din oamenii de la conferinţă se află în conflict de interese financiare“. Cu alte cuvinte, sunt plătiţi să cerceteze sau să promoveze un medicament psihiatric. Fără îndoială că de aceea niciunul dintre simpozioanele conferinţei din 2006 n-a fost dedicat efectelor secundare sau problemelor determinate de sevraj. „Când cineva se află în conflict şi-ţi vorbeşte despre un medicament“, întreabă Kassirer, „cum

interpretezi datele? Cum ştii ce este cu adevărat în capul lui?“

Participând la conferinţe, am urmărit medici după medici fâlfâind câte o dezvăluire lapidară despre legăturile financiare proprii, undeva la începutul prezentării în programul Power Point. După aceea majoritatea spuneau exact ce printaseră pe slide-urile lor, ceea ce era ca şi cum ai vedea un film englezesc cu subtitrare în engleză. Aproape toate discuţiile se refereau la cocteiluri de medicamente. De exemplu, un psihiatru vorbea despre cum le-a administrat unor pacienţi, în afară de Effexor, un medicament antipsihotic atipic şi descria rezultatele ca şi cum ar fi trăncănit despre şurubăreala la maşină într-un weekend prelungit. Stătea relaxat pe spate, cu un zâmbet senin. Şi-a imaginat că e bine să amestece antipsihoticul Seroquel cu Effexor. Eu nu sunt de aceeaşi părere. Care sunt efectele adverse ale Seroquelului? „O să dormi o săptămână“, notează Jerod Poore, care conduce un website pentru informarea consumatorilor, crazymeds.org. În plus, este posibil să faci diabet. Seroquel a fost creat pentru schizofrenici, pentru care astfel de medicamente au o funcţie foarte clară şi imediată. Dar în condiţiile în care antidepresivele îşi pierd cota de piaţă, pe măsură ce le expiră patentele, companiile farmaceutice împing antipsihoticele ca alternativă (profitabilă pentru ele) pentru tratamentul acelora dintre noi care nu fac decât să se lupte cu greutăţile vieţii. Am vorbit cu o doctoriţă din Manhattan, specializată în psihiatrie, care lucrase cu poliţişti şi pompieri care au suferit traume după 11 septembrie 2011. Ea le furnizase eşantioane gratuite de Seroquel, fiindcă numai asta i se repartizase clinicii ei, ceea ce o deranja foarte tare.

În altă sesiune de comunicări APA, o specialistă în psihiatrie infantilă din Minneapolis a povestit despre cum le-a prescris Prozac unor copii de şapte ani. În afară de durerile de stomac, cel mai comun efect secundar era „activarea motorie“, adică stare de agitaţie, hiperactivitate, frenezie. Ea a descris un pacient de clasa a doua care suferea de TOC şi care s-a comportat bine la o doză slabă de Prozac. Dar atunci când a mărit doza, copilul a început să-şi alerge tatăl cu cuţitul în mână, ameninţând că „o să omoare pe toată lumea“. Vorbitoarea a numit această stare „manie farmacologică“, adăugând că o vede „des“, dar concluzia ei nu a fost că un copil de şapte ani trebuie ţinut departe de Prozac, aşa cum părinţii îşi ţin copiii departe de cafea şi alcool. Dimpotrivă, a conchis că un copil care suferă de această boală trebuie să mai ia şi un medicament stabilizator al dispoziţiei. Aş fi vrut

să mă ridic în picioare la sesiunea de discuţii şi să întreb: „Auzi, ai înnebunit?“ Dar ştiu că ar fi fost doar ca un fluierat în biserică.

Istoricul Edward Shorter[153] numeşte crezul acestei biserici grav pervertite „scientism“, ceea ce nu trebuie confundat cu ştiinţa de calitate. „Scientismul“ susţine el, vorbind iniţial despre Prozac, „se află în spatele convertirii multor greutăţi ale oamenilor într-o scală a depresiei, precum şi al tratării tuturor acestora cu un medicament-minune. Această conversie (de la ştiinţa bună la scientism) a fost posibilă numai pentru că psihiatria clinică s-a infiltrat atât de strâns în cultura corporatistă a industriei medicamentelor. Rezultatul a fost că o disciplină ştiinţifică cum este psihiatria a alimentat o cultură populară a hedonismului farmacologic, ca şi cum milioane de oameni care, altminteri, nu sufereau de vreo tulburare psihiatrică s-ar fi zvârcolit de poftă după vreun nou compus, menit să le uşureze povara conştiinţei de sine şi totodată să-i lase să rămână zvelţi“.

Nu ştiu ce să zic despre partea cu zvelteţea.

În vara lui 2005, m-am hotărât să scap de Effexor. În cercetare nu există nimic care să stabilească o dată anume pentru oprirea tratamentului cu antidepresive. Nimeni nu pare să se fi ostenit să studieze cadrul temporal pentru uzul medicamentelor din categoria SSRI. Două luni? Cinci ani? Veşnic? N-a existat niciun impuls comercial care să îndemne la descoperirea acestui detaliu. Profitul este nemăsurat câtă vreme oamenii folosesc medicamentul şi, de vreme ce companiile farmaceutice oferă finanţare pentru cea mai mare parte a cercetărilor clinice[154], după cum oferă şi partea leului din „educaţia medicală“ aflată în desfăşurare, respectiv suma de 1,1 miliarde de dolari în 2004, întrebări de genul „cât timp trebuie să aplicăm acest tratament?“ îşi vor găsi răspuns în sloganuri de marketing ca „gândiţi-vă la el cum se gândeşte un diabetic la insulină“.

Am reuşit oare s-o iau mai moale? Ei bine, aşa am crezut. Am avut impresia că înţeleg protocolul familiar al psihiatrului meu, doctorul K., şi al colegilor lui. Trebuie să cobori mult de tot, la 37,5 miligrame, apoi să scazi doza foarte încet, după care urmează căderea liberă. Un prieten făcuse aşa. Nu mi-a trecut prin cap că eu nu aş putea urma aceeaşi cale. M-am menţinut la minimum de 37,5 miligrame multe zile, de multe ori neluându-mi medicamentul. Dovedindu-mi că nu sunt dependentă. Uitaţi-vă la mine, pot să trăiesc o zi sau două fără doză. Nu e nicio problemă acum, sunt bine. Cred eu că sunt bine. Cel puţin sper.

Foarte puţini medici abordează problema sevrajului de antidepresive cu vreun strop din vigilenţa pe care-o pun în slujba tratării dependenţilor de heroină sau a alcoolicilor. Simplul fapt că acestea sunt legale, spre deosebire de drogurile care se vând pe stradă, pare să-i orbească pe profesioniştii sănătăţii, care ignoră posibilitatea ca ele să fie dăunătoare şi adictive. Faptul că 78% dintre utilizatorii de Effexor au dificultăţi la sevraj nu mi-a fost adus la cunoştinţă de sursele oficiale. Însă ştiu ce înseamnă şi ce face metadona. Am auzit diverse acuzaţii împotriva marijuanei. Iar acum am ajuns să mă mir de ce nu cunoaştem efectele pe termen lung ale drogurilor nesancţionate. În urmă cu un secol, era mai mult decât neclară deosebirea între drogurile legale şi cele ilegale în materie de eficacitate în tratarea tulburărilor psihice minore. Când îşi îndopau pacienţii cu laxative sau când le induceau come prin şoc insulinic, alieniştii ştiau despre ce fac tot atât cât ştiau gentlemenii din Compania Indiilor de Est, care se tratau cu seminţe de opiu şi tablete de cloral. Freud le prescria pacienţilor cocaină. Oamenii beau absint în baruri şi li se scoteau dinţii prin aziluri, ca tratament pentru „nebunia lunatică“. Totul era experimental. Numai treptat şi cu mare greutate a apărut ideea că medicii au mijloacele terapeutice sigure, nonadictive, în timp ce laicii se droghează, deviant, cu substanţe păcătoase. În definitiv, valiumul a fost unul dintre cele mai adictive droguri ale secolului XXI.

Când m-am trezit dependentă de Effexor, totuşi, graniţa dintre drogurile aprobate şi cele respinse era la fel de rigidă şi de clară ca şi cea care despărţea, în secolul al XVII-lea, practica religioasă legitimă, sancţionată de cler, de nebuniile renegate ale celor care vorbeau direct cu Dumnezeu, de exemplu ale puritanilor. Drogurile oficiale sunt, prin definiţie, justificate şi bune. Mass-media relatează adecvat şi frecvent despre tot felul de rele asociate consumului de droguri ilegale. Ecstasy îţi pune creierul la frigare! Haşişul te face ţăndări! Indiferent de ce fel de consecinţă negativă este vorba, datele sunt disponibile într-o secundă. Dar toate acestea se referă la drogurile care ne fac temporar iraţionali. Acesta este principalul pericol. Dar unde sunt titlurile aferente despre drogurile legale? De ce nu am ştiut ce mă aşteaptă când voi încerca să mă dezvăţ de Effexor?

„Din nefericire“, scrie Glenmullen de la Harvard[155], „în ultimii zece ani, practicile înşelătoare au devenit rutină în efectuarea şi publicarea cercetărilor, ca şi în marketingul drogurilor psihiatrice, ceea ce face ca pentru pacienţi şi medici practicieni să fie extrem de dificil să obţină informaţii

exacte şi echilibrate“. El citează un „ghid pentru planul de afaceri“ al companiei GlaxoSmithKline din 1997, în care reprezentanţii de vânzări erau sfătuiţi să-i asigure pe medicii de familie şi pe psihiatri că sevrajul de Paxil „apare numai la 2 din 1.000 de pacienţi“. Cifra reală, spune Glenmullen, se apropie de 600.

Influenţa companiilor farmaceutice este atât de mare, încât i-au determinat pe cei câţiva psihiatri activişti, David Healy, Peter Breggin şi Joseph Glenmullen, să-i înarmeze pe consumatori cu un plan realist ca să scăpe de droguri[156]. Healy ar fi putut fi psihiatrul meu, dacă împrejurările ar fi fost altele. În anul 2000, acestui medic format în Marea Britanie i se oferise un post la Universitatea Toronto, în asociaţie cu Centrul pentru Adicţie şi Sănătate Mintală (Centre for Addiction and Mental Health – CAMH). Healy ar fi trebuit să conducă programul pentru tulburări de dispoziţie şi de anxietate. Dar cu puţin timp înainte să se mute peste Ocean, a ţinut un discurs la Universitatea Toronto în care-şi expunea preocuparea pentru acutizarea riscului suicidar, pe care el şi câţiva alţi colegi începuseră s-o observe când vine vorba de consumul de antidepresive. CAMH obţine o cantitate considerabilă din fondurile de cercetare de la compania farmaceutică Eli Lilly, producătorii medicamentului Prozac. La două zile după ce Healy a ţinut discursul, Universitatea din Toronto i-a spus că îşi retrage oferta, fiindcă el nu este „persoana potrivită“[157].

Pentru psihiatri a apărut o mică subindustrie: specializarea în vechiul meşteşug de a spune adevăr. În cartea lui de self-help, intitulată „The Antidepresant Solution“ („Antidepresivele ca soluţie“), Glenmullen citează 58 de simptome de sevraj de la 11 antidepresive majore. Printre ele se află anxietatea, atacurile de panică, durerile în piept şi tremuratul[158]. Salivarea este un alt simptom. Pentru mine, cel din urmă însemna nevoia bruscă de a scuipa o cantitate mare de salivă în cabina de probă a unui mare magazin de articole sportive, neavând la îndemână decât cutia de Sprite pe care tocmai i-o cumpărasem Clarei.

Simptomul 19: confuzie sau dificultăţi cognitive. Într-o seară mi-am avertizat băieţelul că, dacă nu se spală pe dinţi în momentul acela, o să facă o nouă carie şi va trebui să-l chem pe domnul Hamster.

„Domnul cum?“, a întrebat soţul meu, zâmbind pe sub mustaţă.

„Scuze, vreau să spun pe doctorul Katchky.“

După aceea n-a mai fost aşa de amuzant.. Sevrajul meu presupunea acum transpiraţie abundentă noaptea, dureri musculare şi respiraţie superficială. Erau şi impulsurile electrice, dar cu ele mă obişnuisem de când ratasem o doză. (Seth Silverman le-a descris cel mai bine, în revista „Slate“ – te simţi de parcă ţi s-ar fi luat calota craniană şi ţi se târăşte o pătură electrică peste creierul gol.) Am devenit extrem de iritabilă, sălbatic de iritabilă, astfel că ce era de obicei o zi antipatică de sindrom premenstrual, în care mârâiam la toată lumea, continua la nesfârşit, fără răgaz. În majoritatea zilelor aveam o senzaţie hipercofeinizată de vibraţie şi de freamăt, o senzaţie de continuă infuzie de adrenalină. Era ca şi cum aş fi avut de-a face încontinuu cu un şoc electric uşor. Apoi, în unele zile, era ca şi cum cineva ar fi scos ştecherul din priză şi curentul s-ar fi evaporat. Nu simţeam nimic altceva decât întuneric, o densitate şi o greutate insuportabile, care aproape că mă îngenuncheau. Nu mă mai simţisem aşa niciodată în viaţa mea. Împingând căruciorul prin supermarket, ascultând „Fire and Rain“ a lui James Taylor la un volum discret, am ajuns la concluzia că, dacă îl mai aud o dată, în dreptul raftului de snacksuri, atunci şi eu, şi el va trebui să fim împuşcaţi.

Pe internet am descoperit preocupări similare, uimite: „Am fost utilizatoare de metadonă şi vă spun“, scria o femeie, „că de ea este mai uşor să te laşi.“ Altă persoană postează: „În momentul ăsta sunt crunt de supărată pe doctorul meu. Am fost dependentă trei ani şi am făcut o desprindere foarte lentă (trei luni), iar de patru zile mă ţin departe. În ultimele două zile însă am tot căzut din picioare, sunt ameţită şi vomit violent. Dacă aş fi ştiut că se va întâmpla aşa când voi încerca să mă las de acest drog oribil, niciodată nu m-aş fi apucat de el.“

„Am renunţat la Effexor de tot din aprilie anul acesta şi mă simt excelent!“, posta liniştitor o altă femeie. „Am făcut-o pe cont propriu, după ce trei ani am încercat în zadar. Am început să deschid capsulele în fiecare dimineaţă şi scoteam încă o granulă în fiecare zi. Era un chin! Totuşi, a fost cea mai uşoară metodă.“

„De fapt, oamenii *urăsc* Effexorul“, zice Jerod Poore, „deoarece întreruperea continuităţii poate fi atât de dură; este medicamentul pe care fiecare îşi doreşte să nu-l fi luat niciodată. Oamenii schimbă medicul pentru că precedentul a avut curajul să-i pedepsească cu Effexor.“[159]

Într-o seară, după patru luni de sevraj, m-am aşezat pe genunchii soţului meu şi am izbucnit în lacrimi. Eram

epuizată de efortul de a fi sănătoasă. Nu ştiam ce să fac. Auzindu-mă sau pur şi simplu simţind ceva, Clara s-a trezit şi s-a strecurat în dormitorul nostru. „Du-te înapoi la culcare, scumpo“, a îndemnat-o Ambrose. Ea s-a dus, dar eu am această viziune cu ea, care aşa o să mă ţină minte, ca pe o imagine reprezentativă din copilărie: noaptea a găsit-o pe mama ei încovrigată şi neputincioasă, în lacrimi, ca o fetiţă, ceea ce nu ea trebuia să fie în această casă, care avea nevoie de o mamă matură. Pentru că nu mai voiam ca fiica mea să mă vadă vulnerabilă, i-am cerut doctorului K. să-mi recomande alt medicament. Nu Effexor, dar ceva care să-mi permită să mă recuperez după sevrajul de Effexor până ce-mi dau seama ce să fac cu dependenţa. Am trecut la o doză de 10 miligrame de antidepresiv SSRI Lexapro şi m-am întors la lumea crepusculară în care nu există emoţii.

În ultimii douăzeci sau treizeci de ani, pe măsură ce consumul de antidepresive s-a răspândit în Occident, Organizaţia Mondială a Sănătăţii a sponsorizat un număr de studii asupra tratamentelor şi a ratelor de recuperare după maladiile mintale din toată lumea[160]. S-a descoperit că pacienţii din ţările în curs de dezvoltare, din popoare ca cel indian, de exemplu, se recuperează mai bine din angoasă şi nebunie decât oamenii din lumea civilizată. Unul dintre motive, susţine Murphy Halliburton, specialist în antropologia medicinei[161], este că statele în curs de dezvoltare nu se bazează exclusiv pe psihiatrie pentru a obţine vindecarea. Unele dintre primele studii sponsorizate de OMS arătau dispreţul tipic occidental pentru „credinţele superstiţioase referitoare la maladiile psihice“, iar Halliburton spune că „poate tocmai pentru că oamenii mai merg şi la «vindecători prin credinţă» sau, mai exact, pentru că au la dispoziţie o gamă variată de alegeri terapeutice, pacienţii reuşesc să-şi recapete echilibrul mai repede“. Halliburton a realizat o cercetare de teren în statul indian Kerala, unde oamenii care suferă de o serie largă de afecţiuni, inclusiv schizofrenie şi psihoze, pot alege fie medicina ayurveda, fie vindecarea religioasă (la moschei, temple şi biserici), după cum pot opta şi pentru psihiatria occidentală. Fiecare dintre abordări are valenţele ei. Niciuna nu este inferioară celeilalte sau alternativă la alta.

Aş putea eu, m-am pomenit întrebându-mă pe când citeam cercetarea lui Halliburton, să-mi alin anxietatea extremă vizitând biserica de vizavi de casă? Poate că da, poate că nu. Nu e sigur. Dorinţa conservatoare este ca duhul să fie împins la loc în lampa de unde a venit, dar nu este probabil să se

întâmple aşa. Contravine forţelor istoriei sociale. După fiecare revoluţie, instituţiile, ritualurile şi miturile se reaşază etanş. Nu te poţi întoarce, dar poţi face un ocol pe unde ai mai fost, pentru a lua ce ai pierdut, ce ai scăpat din mână. Poţi spune, aşa cum sunt invitaţi să spună oamenii din ţările în curs de dezvoltare, ca India: Poate că e înţelept aşa. Poate că acest lucru ar trebui să meargă mai departe cu noi, în călătorii.

141 Bullard, „Vastations to Prozac Nation“, 281.

142 Joseph Glenmullen, The Antidepressant Solution: A Step-by-Step Guide to Safely Overcoming Antidepressant Withdrawal, Dependence, and „Addiction“ (New York: Free Press, 2005), 15.

143 Pentru o relatare completă despre dependenţa lui Rehnquist, vezi Jack Shafer, „Rehnquist's Drug Habit: The Man in Full“, Slate, 5 ianuarie, 2007.

144 Bullard, „Vastation to Prozac Nation“, 282.

145 Seth Stevenson, „Extroverted Like Me: How a Month and a Half on Paxil Taught Me to Love Being Shy“, Slate, 2 ianuarie 2001.

146 Kelley Armstrong, Haunted (New York: Bantam, 2005).

147 Ibid.

148 Ibid.

149 Vezi discuţia pe marginea acestui spot publicitar şi a altora care au drept obiect medicamentele în Jeffrey Lacasse şi Jonathan Leo: „Serotonin and Depression: A Disconnect between the Advertisements and the Scientific Literature“, PLoS Med 2, nr. 12 (8 noiembrie, 2005).

150 Ibid.

151 Irving Kirsch şi David Antonuccio, „Antidepressants Versus Placebos: Meaningful Advantages Are Lacking“, Psychiatric Times 19, nr. 9 (septembrie 2002).

152 Ibid.

153 Edward Shorter History of Psychiatry, 324.

154 Daniel Carlat, editor fondator al The Carlat Report, într-o alocuţiune despre conflictele de interes în educaţie medicală la întâlnirea anuală a American Psychiatric Association, Toronto, mai 2006.

155 Joseph Glenmullen, Antidepressant Solution, 199.

156 Vezi, de exemplu, David Healy, Let Them Eat Prozac (London: James Lorrimore & Co. 2003); Glenmullen, „Antidepressant Solution“; Peter Breggin şi David Cohen, Your Drug May Be Your Problem: How and Why to Stop Taking Psychiatric Medications (Reading: Perseus Books, 1999).

157 Healy, Let Them Eat Prozac, 312.

158 Glenmullen, „Antidepressant Solution“, 84.

159 Vezi descrierea detaliată pe care o fac Poore şi colegii lui argumentelor pro şi contra unei palete largi de medicamente psihiatrice, inclusiv Effexor, pe www.crazymeds.org.

160 Vezi, de exemplu, T. J. Craig, C. Siegel, K. Hopper, S. Lin şi N. Sartorius, „Outcome in Schizophrenia and Related Disorders Compared Between Developing and Developed Countries. A Recursive Partitioning Re-analysis of the WHO DOSMD Data“, British Journal of Psychiatry 170 (1997): 229-33. K. Hopper şi J. Wanderling, „Revisiting the Developed Versus Developing Country Distinction in Course and Outcome in Schizophrenia: Results from ISoS, the WHO Collaborative Followup Project“, Schizophrenia Bulletin 26, nr. 4 (2000): 835-46.

Pentru confruntarea datelor, mai ales despre o boală psihică majoră ca schizofrenia, vezi Vikram Patel, Alex Cohen, Rangaswamy Thara şi Oye Gureje, „Is the Outcome of Schizophrenia Really Better in Developing Countries?“ Revista Brasilieira de Psiquiatria 28, nr. 2 (iunie 2006).

161 Murphy Halliburton, „Finding a Fit: Psychiatric Pluralism in South India and Its Implications for WHO Studies of Mental Disorder“, Transcultural Psychiatry 41, nr. 1, (2004): 80-98.

CAPITOLUL 9

AJUNGE! NU MAI PLÂNGE CA O FETIŢĂ!

Nu căuta în afara ta
leacul tulburărilor tale.
Tu eşti leacul.
Tu eşti vindecare pentru
durerea ta.

RUMI: „Călătoria începe aici“[162]

Sufletul meu este îngrijorat, aşa spunea regele David.

Cum linişteşti sufletul?

Cu medicamente? Cu uitare? Prin shoppping sau prin celebritate? Pregăteşte-te prudent pentru gripa endemică. Pune toată frica ta pe seama boabelor de mazăre verde. Sau neagă pur şi simplu că ai un suflet: goneşte-l cu raţiunea, îneacă-l în alcool, pierde-l în extazul orgasmului. Ceartă-te cu vecinul sau cu o naţiune învecinată. Pretinde că ai controlul, fii pozitiv şi hotărât.

Iată care sunt opţiunile.

Este iunie 2007. Stau pe o bancă în apropierea unei mici cascade, lângă un arţar pitic, privind o grădină englezească, cu forsythia şi caprifoi. Tocmai m-am întors de la bibliotecă, dintr-o parte a campusului Universităţii din Toronto, unde nu mai fusesem niciodată şi pe care nu am observat-o în studenţie, acum douăzeci de ani, un spaţiu senin între Facultatea de Teologie „Emmanuel College“ şi clădirile Gimnaziului Catolic „St Michael“. Iedera de pe zidurile de la „Emmanuel College“ este atât de deasă, încât atunci când bate vântul creează o iluzie optică captivantă, în care clădirea parcă respiră.

Bunicii mei, Maryon Moody şi Lester Pearson, s-au întâlnit aici, în acest colţ de lume mic şi liniştit. El preda istoria şi ea era studenta lui pasionată. Mai întâi, ea i-a scris numele greşit în jurnal: l-a numit Leslie. El însuşi, ca student aici, proaspăt întors din Primul Război Mondial, a locuit în casa fraternităţii Delta Upsilon, după colţ, în Bloor Street. „Pe 8 martie 1919, banchetul anual al fraternităţii a avut loc la Queen’s Hotel“, notează biograful lui, John English[163].

„Pe spatele programului serii era o scurtă predică scrisă de teologul Henry Ward Beecher: «Nu munca ucide, ci grijile. Munca este sănătoasă… Grijile sunt rugina care acoperă lama».“

Peste câteva decenii, bunicul s-a întors în campus în calitate de rector, după ce a fost preşedinte al Adunării Naţionale a Naţiunilor Unite şi a ţinut discursul de început de iunie în faţa unui grup de tineri plini de speranţă, care se mişcau de colo-colo cu chipiurile lor cu ciucuri negri, fâlfâind în adierea de vară. „Libertatea nu este de ajuns“, a spus el în discurs, „dacă e doar dreptul de a trăi, de a munci şi de a exista cu un minim de implicare. Ea trebuie să includă şi obligaţia de a fi folositor din punct de vedere social şi de a lua parte la lupta împotriva răului şi nedreptăţii. Numai pe o astfel de idee de libertate se poate baza o societate liberă şi sigură.“[164] Bunicul meu avea o voce surprinzător de înaltă, uşoară, asemănătoare cu cea a lui Truman Capote. Era mic de statură, ca Truman Capote. Era fermecător şi caustic, cu o coloană vertebrală de oţel. „Să le dăm studenţilor încredere, sentimentul că în viaţă avem misiuni, înţelegerea valorilor sociale şi morale“, a continuat el. „Acest lucru nu se află niciodată în vreun «-ism» de azi, în socialism, profitism sau materialism. Nu va fi descoperit niciodată în dezvoltarea sau antrenarea facultăţilor unui om exclusiv în propriul lui folos.“

Stând pe banca mea, în umbra lui, mă imaginez luând-o de la capăt, absolvind încă o dată facultatea, înainte de a începe travestiul celor douăzeci de ani. Poate că aş fi putut parcurge mai bine era anxietăţii mele, dacă i-aş fi ascultat discursul, sau poate că ideea e că ar trebui să încep de acum să trăiesc mai bine, cu „credinţă“, cu „un simţ al misiunii“, cu „înţelegerea valorilor sociale şi morale“. Libertatea crucială cuprinsă în diminuarea sinelui mai degrabă decât dezvoltarea lui.

Scăpasem de antidepresivul Lexapro de şase săptămâni. La început, pe când micşoram doza, în fiecare zi mă apuca un soi de angoasă clară şi acută, pe care o simţeam când mă trezeam, o senzaţie cunoscută în puţine articole despre sevrajul de SSRI ca „anxietate de recul“. Este un sentiment foarte straniu, deoarece e pur fizic. Nu implică gânduri care se succed sau vreo panică. Mintea rămâne calmă, chiar când corpul emite cele cinci semnale de alarmă. Poţi să te ocupi de semnale sau poţi să le observi ca şi cum ai fi departe, absorbit în gânduri. Am practicat ceea ce Jon Kabat-Zinn numeşte înţelepciune[165], simţindu-mi respiraţia curgând înăuntru şi în afară, observându-mi fiecare parte, degetele uşor prinse în

păr, obrazul pe pernă, ascultând ciripitul păsărelelor dincolo de fereastră. Mi-am amintit de ce spune Kabat-Zinn despre autoeficienţă: „Încrederea pe care o ai în propria putere de dezvoltare îţi influenţează puterea de dezvoltare.“

După un timp, m-am obişnuit cu neliniştea dimineţilor şi am ales să mă gândesc la această experienţă ca şi cum ar fi trebuit să trăiesc cu o durere de spate sau vreo suferinţă cronică. Într-o seară, anxietatea de recul a avut o ultimă apariţie scenică, destul de ridicolă, în timp ce mă uitam la Eric Idle, care spunea un monolog comic, bazat pe „Viaţa Creierului“. Idle era pe scenă, dirijând Orchestra Simfonică din Toronto şi Corul Mendelssohn, într-o viguroasă interpretare a cântecului iconic al lui Monty Pyton, dar eu auzeam doar ţiuitul de ţânţar al groazei mele de inexistenţă. Publicul din jur se cutremura de râs şi cânta împreună cu corul: „Uită-te mereu la partea luminoasă a vieţii, ta dum, ta dum…“ Am dat din cap şi am zâmbit trist.

În aceste prime săptămâni am avut şi coşmaruri, ceea ce se pare că este tipic pentru sevrajul SSRI. În unul dintre ele, eram urmărită de un urs grizzly brun-argintiu, de care am scăpat numai trezindu-mă. În altul, m-am pomenit culcată languros pe un divan, afară, având drept privelişte frumuseţea maiestuoasă a Marelui Canion, plină de divină admiraţie în faţa jocului luminilor şi a dramatismului stâncilor. Apoi mi-a trecut prin minte că divanul meu e în aer, prins de peretele stâncos numai la un capăt, unde aveam picioarele. Dacă mă mişcam fie şi numai un centimetru, în orice direcţie, cădeam de la mii de metri înălţime. Am simţit o panică sufocantă, extraordinară. Aveam un sentiment perfect – *platonic* – de teroare. Era cât pe ce să mă prăbuşesc în canion. Totuşi, dacă nu mă mişcam, dacă nu făceam vreo încercare să mă ridic şi să ajung pe suprafaţa plină de noroi roşiatic de pe stâncă, la doi metri distanţă, eram condamnată să fiu o formă ţeapănă, încremenită, cu inima bătând repede, paralizată de-a pururi pe un suport în aer. Acestea erau opţiunile mele.

În dimineaţa aceea, când m-au trezit copiii, câinele, vreo maşină de pompieri sau cine ştie ce zgomot o fi fost, m-am ridicat în capul oaselor şi am avut un incredibil sentiment de uşurare. Nu trebuia să aleg! Dar atunci, pe măsură ce mă angajam în consolatoarele sarcini de a pregăti ouăle şi pâinea prăjită pentru Clara şi Geoffrey şi de a o convinge pe fiica mea să se pieptene, mi-am înţeles visul. Era absolut evident. Trebuie să aleg, iar faptul că eram trează şi mă preocupau coafurile pentru clasa a patra nu avea cum să schimbe acest adevăr-povară. Puteam să rămân prinsă în anxietate sau

„complet încercuită“, cum spunea Kierkegaaard, sau puteam să trec prin anxietate mişcându-mă centimetru cu centimetru, vibrând de-a lungul băncii, cu toţi muşchii încordaţi, până ce degetele mi-ar fi scurmat în pământ şi praf şi mi-aş fi apăsat faţa de pământ, simţindu-i noua stare de soliditate. Cum a scris Kurt Goldstein, „la o analiză finală, curajul nu este altceva decât un răspuns afirmativ pentru actualizarea propriei firi“[166].

Spune „da“, Patricia. Ai trecut în revistă opţiunile, spune „da“.

Cu mulţi ani în urmă, am avut un şoc existenţial care chiar ar fi trebuit să mă înveţe că pot face faţă la orice. S-a întâmplat în casa naşei mele Margaret din Cuernavaca, într-o seară foarte liniştită. Eram singură-singurică: Margaret mă invitase să stau acolo în timp ce ea era în Canada, menajera ei, temuta şi severa Lupe, fiind plecată pentru Săptămâna Mare a Paştilor. Eliberată pentru o vreme de presiunea unor priviri ucigaşe îndreptate asupra mea, stăteam liniştită, aplecată deasupra unui secreter din livingul lui Margaret, complet pierdută pentru lume, studiind ecranul computerului şi contemplând ce scriam. În acest bungalow-standard mexican, în care fiecare cameră are o deschidere proprie, o alee către grădină, stăteam cam la treizeci de centimetri de fereastra acoperită de o draperie.

Din câte îmi amintesc, ascultam MC 900 Ft. Jesus la CD Player când, dintr-odată, am auzit că cineva bate cu pumnul în fereastra de lângă birou. O bătaie răsunătoare, chiar lângă urechea mea. Aceeaşi întrerupere a tăcerii de care m-am temut dintotdeauna în copilărie. Iat-o deci, un sentiment perfect de pace şi apoi, brusc, un pocnet, un pumn care atacă, un sunet agresiv şi o vibraţie în fereastră. Fără să ezit o clipă, am ţâşnit în picioare şi am dat la o parte draperia, clocotind de mânie.

„Cine dracului eşti?“, am urlat în noaptea tropicală. „Ce vrei?“

N-am primit niciun răspuns, aşa că am fugit la uşă şi am dat-o de perete cu piciorul. Am atacat spre exterior, urlând în grădina plină de umbre, împungându-mi potenţialul atacator. S-a dovedit însă că în noaptea aceea nu era nimic atât de înspăimântător cum eram eu însămi şi, acum, privind în urmă, e foarte posibil ca geamul să fi fost lovit de o cioară dezorientată. O pasăre rătăcită. N-o să ştiu niciodată şi nu contează. Voi ţine minte însă felul în care am reacţionat. În loc să ţip ca o fetiţă, ca Janet Leigh în scena duşului din „Psycho“ sau ca fiica ei, Jamie Lee Curtis, îngenuncheată în

dulap în filmul „Halloween“, eu, femeie în carne şi oase, înfruntam pericolul cu o mânie clarificatoare.

„Notează-ţi asta“, s-ar putea să-mi fi spus mie însămi în momentul acela. Înţelege că acest lucru este o armă din arsenalul tău.

În fiecare miercuri, la ora cinci după-amiază, îi fac o vizită lui Dave, tânărul meu psiholog, elegant şi receptiv, care practică terapia cognitiv-comportamentală. Dave m-a făcut să mă uit la chitanţele mele bancare şi în alte locuri ciudate în care mi-am investit frica. El lucrează cu mine pentru a mă scăpa de „gândurile automate“, concluziiile negative şi catastrofice în care persoanele înclinate spre anxietate se pomenesc că se prăbuşesc chiar înainte să-şi fi pus mintea trează la contribuţie. Kabat-Zinn şi confraţii lui practicanţi ai înţelepciunii ne atrag atenţia la corpul nostru, iar terapeuţii de orientare cognitivă ne fac atenţi la gândurile noastre. Ambele abordări mă ajută să mă montez pentru orice poate apărea în fiecare zi. La fel face şi forţa mea fizică, pe care mi-o construiesc (bombănind) mergând regulat la sala de fitness. Copiii mei îmi aduc viermi pe post de animale de companie, plăntuţe de fasole din seminţe puse la încolţit în ghiveci şi alte lucruri de felul acesta, pe care eu le primesc şi le consider totemuri ale iubirii lor, care este esenţială. Mai sunt şi ritualurile, a căror importanţă am înţeles-o de curând şi pe care din când în când încerc să le creez.

În josul străzii pe care e casa mea se află o biserică. O bisericuţă cochetă, cu un grup minuscul de enoriaşi, care luptă să rămână pe linia de plutire în cartierul nostru în care se amestecă toate culturile. Preotul împrăştie peste tot prea multă tămâie şi face prea multe referinţe enigmatice la parabola lui Iov şi la smochin. Mă duc acasă şi pun şi eu în practică acest limbaj, anunţându-l pe Ambrose: „Iată, am verificat mesajele telefonice pe care tu nu le-ai verificat de vineri. Şi ia aminte, îţi fusese hărăzit un mesaj de la directorul de marketing de la A&P Groceries, la care era musai să răspunzi, căci ei se află la soroc şi tu nu ai plinit lucrarea de etichetă de brânză.“ Savurez prostia asta! Şi sunt foarte pregătită să mă obişnuiesc, pentru că toată viaţa am făcut prostii, am fost o proastă pe cinste. De exemplu, am crezut că bărbatul pe care-l iubeam şi cu care trăiam mă va respecta. M-am aşteptat ca angajatorii mei să pună preţ pe munca mea. Am sperat că, punând violenţa sub lupă, o voi face mai uşor de înţeles şi mai puţin dăunătoare. M-am temut de vaci şi de facturi. Oare vreunul dintre aceste lucruri, vreuna dintre experienţele noastre seculare din prezent, din această epocă de tranziţie socială profundă, este inerent mai

puţin prostesc decât să te rogi ritualic, cum fac oamenii la biserică, la templu sau moschee, pentru sănătatea familiei şi a prietenilor tăi, pentru comunitate, popor şi planetă?

Iată o variantă modernă a pariului lui Pascal. Spre sfârşitul secolului al XVII-lea, lamentându-se că s-ar putea pune o mai mare credinţă în raţiune, „numai dacă raţiunea ar fi rezonabilă“[167], omul de ştiinţă francez Blaise Pascal şi-a încurajat colegii şi prietenii să facă un pariu. Pariaţi că există un Dumnezeu, căci, dacă n-ar exista, ce-aţi avea de pierdut? Versiunea mea este oarecum diferită. Îndrăzniţi să fiţi iraţionali (Ştiţi ceva? Deja sunteţi.) şi pariaţi că viaţa voastră are un scop, un sens, o poveste mai presus de ea. Şi imaginaţi-vă că în voi este o lumină, o rază sau Dumnezeu, care vă va arăta calea.

162 Rumi „The Journey Starts Here“, traducere de Nevit O. Egin, în The Forbidden Rumi: the Suppressed Poems of Rumi on Love, Heresy and Intoxication (Inner Traditions Press, 2006).

163 John English, Shadow of Heaven: The Life of Lester Pearson (Toronto: Lester & Orpen Dennys, 1989), vol. 1, p. 59.

164 Acte de familie.

165 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness (repr. New York: Bantam Dell, 2005), 201.

166 Kurt Goldstein, The Organism: A Holistic Approach to Biology (New York: American Book Company, 1939), 306.

167 Blaise Pascal, Pensées, traducere de W. F. Trotter (New York: Courier Dover Publlicatios, 2003), 22. – traducere românească de Maria şi Cezar Ivănescu, „Cugetări“ Editura Aion, Oradea, 2000).

MULŢUMIRI

Această carte datorează primele mulţumiri lui Marion Garner de la Vintage Canada, care a răspuns într-o cafenea gândurilor mele dezordonate din primăvara lui 2004 – despre interesul meu pentru istoria ambiţiei – sugerând ca eu să scriu în loc de asta o istorie a fricii. Era o sugestie simplă, succintă, care a fost absolut genială.

Agenţii mei, Paula Balzer şi Sarah Lazin, au răspuns sugestiei şi m-au ajutat să le conving pe uimitoarea Gillian Blake de la Bloomsbury şi pe minunata Anne Collins de la Random House Canada să plătească o rentă viageră în timp ce eu mă luptam pe viaţă şi pe moarte cu neîndurătoarea bestie. Niciun scriitor nu putea fi mai binecuvântat decât mine, încredinţându-mi gândurile şi mâzgălelile mâinilor colective ale lui Balzer, Lazin, Blake şi Collins. O întreprindere puternică formată din femei inteligente, amuzante şi total conştiente de ceea ce fac. Louise Dennys a făcut o strălucitoare tură prin manuscris, astfel că bincuvântările abundă.

La un moment dat, bestia a recuperat teren, în stilul lui Cujo al lui Stephen King, chiar după ce fusese aruncată la pământ şi Canada Council for the Arts a intrat în joc pentru a mă ajuta să dau formă cărţii la un moment final, înainte ca ipoteca mea să expire. Sunt extrem de recunoscătoare pentru ajutorul consiliului şi sper că i-am răsplătit corespunzător cu calitatea lucrării mele.

Abilitatea mea de a articula groaza şi de a o plasa în domeniul mai larg al experienţei umane istorice nu ar fi fost posibilă fără eleganţii gânditori ale căror cărţi le-am devorat pe măsură ce o pregăteam pe a mea. Mai ales aş vrea să-mi înclin capul în faţa minunatei minţi eclectice a lui Yi-Fu Tuan, geograf cultural, a cărui carte „Peisajele fricii“ am citit-o pentru prima oară în urmă cu 10 ani şi pe care am devorat-o flămândă. O importanţă egală a avut pentru mine inimitabilul istoric al culturii Marina Warner, a cărei cercetare şi analiză din „No Go the Bogeyman“ a fost epocală şi, într-adevăr, toate cărţile ei sunt astfel. Apoi, una dintre cele mai mari sinteze culturale şi una dintre cele mai elegante abordări din toate timpurile aparţine psihologului Rollo May, a cărui muncă în raport cu ideile de anxietate

merită să treacă din nou sub lumina reflectoarelor. Aceste trei intelecte au fost pentru mine repere.

Mulţumesc criticilor mei inteligenţi, dar iubitori, care au citit ceea ce am scris sau mi-au rafinat speculaţiile în stadii diferite: Joel Baird, Gillian Kerr, Diana Bryden, dr. Pier Bryden, Russell Monk, Michael Alexander, Fran Piccaluga, Allison Beatty-Simpson, Patricia Hluchy, Leah Cherniak, dr. Kristina Jones, dr. Patricia Cavanaugh, Robin, Barbara, John şi Patricia Hannah, Tassie Cameron, Elaine Evans; surorilor mele Hilary, Katharine şi Anne Pearson; mamei mele, Landon, şi soţului meu, Ambrose. Intuiţiile voastre sunt daruri pe care le apreciez. (Nu am discutat prea mult cartea cu fratele meu Michael, ocupat cu noul lui job şi proaspătul lui fiu; îi mulţumesc pentru toată dragostea lui.)

Tatăl meu Geoffrey mi-a furnizat poeziile pe care le-am folosit în această carte, ca şi biografiile poeţilor menţionaţi. Acestea, alături de umor, au fost marele lui izvor de plăcere.

Sunt recunoscătoare pentru sprijinul pe care l-am primit din partea personalului de la Bloomsbury şi Random House, mai ales din partea publicistei mele de cursă lungă Frances Bedford, ca şi din partea lui Benjamin Adams, Greg Villepique, Kylie Barker şi editorului Eric Thomas. Mulţumiri în plus şi pentru Michael Ignatieff, Barbara Moon şi Paul Tough pentru rolurile pe care le-au jucat în configurarea amintirilor mele despre reportajele criminalistice.

Mai presus de toate trebuie să aduc onoruri micii mele familii. Clara, care acum are 10 ani, şi Geoffrey, la 7 ani, au manifestat o răbdare remarcabilă faţă de scrisul meu, şi Ambrose a fost cel care a făcut posibilă o astfel de răbdare. El a fost părintele iubitor în care copiii noştri şi-au pus încrederea şi la care au apelat în fiecare zi, chiar atunci când uşa de la camera de sus era închisă deoarece „mama lucrează.“ Ambrose mi-a dat posibilitatea să creez această carte, fără să izbucnească vreodată şi fără vreo remarcă de reproş şi nicio femeie din istorie nu ar putea să nu-şi manifeste recunoştinţa pentru această binecuvântare.

NOTĂ DESPRE AUTOARE

Patricia Pearson este autoarea a patru cărţi care o preced pe cea de faţă. Printre ele se află inovatoarea lucrare *When She Was Bad* (Când ea era rea), un studiu asupra agresivităţii feminine care a obţinul premiul Arthur Ellis pentru cea mai bună carte de nonficţiune din domeniul criminologiei, în anul 1997. Romanul ei *Playing House* (Să ne jucăm de-a mama şi de-a tata) a fost nominalizat pentru Medalia Memorială Stephen Leacock pentru Umor şi a fost adaptat pentru televiziune. Membră a comisiei de autori-editori ai USA Today, ea a scris comentarii pentru un număr de publicaţii, inclusiv New York Times, The Guardian, London Times, a scris ca editorialist săptămânal pentru National Post din Canada şi deţine blogul Good News About the Coming Apocalypse (Ştiri de bine despre apocalipsa care vine). Vorbeşte adesea despre chestiuni legate de mass-media şi despre rolul umorului în alinarea anxietăţii şi stresului. Locuieşte la Toronto.

Table of Contents

Capitolul 1 – Să înceapă acţiunea!
Capitolul 2 – Valuri de încredere şi frică în copilărie
Capitolul 3 – Observaţii de curs despre căderea nervoasă
Capitolul 4 – O viaţă de fărădelegi
Capitolul 5 – Geografia fricii
Capitolul 6 – Când ucigaşii se tem de păianjeni
Capitolul 7 – Frica de eşec, frica de succes: anxietatea la locul de muncă
Capitolul 8 – Odiseea pastilelor 2001
Capitolul 9 – Ajunge! Nu mai plânge ca o fetiţă!
Mulţumiri
Notă despre autoare

Table of Contents

Capitolul 1 – Să înceapă acţiunea! 5
Capitolul 2 – Valuri de încredere şi frică în copilărie 16
Capitolul 3 – Observaţii de curs despre căderea nervoasă 30
Capitolul 4 – O viaţă de fărădelegi 48
Capitolul 5 – Geografia fricii 61
Capitolul 6 – Când ucigaşii se tem de păianjeni 75
Capitolul 7 – Frica de eşec, frica de succes: anxietatea la locul de muncă 92
Capitolul 8 – Odiseea pastilelor 2001 106
Capitolul 9 – Ajunge! Nu mai plânge ca o fetiţă! 125
Mulţumiri 131
Notă despre autoare 133